DR. SA'AD RIYADH

HOW TO BE A WOMAN?

Bagaimana Menjadi Wanita?

Sebuah Panduan Inspiratif Nan Romantis yang Menggetarkan Jiwa dan Mengantarkan Anda pada Puncak Kebahagiaan Seorang Wanita Sejati dimanapun Anda Berada

AKBARMEDIA
Khazanah Buku Islam Rujukan

DR. Sa'ad Riyadh

How to be a Woman

Bagaimana menjadi wanita?

Sebuah Panduan Inspiratif Nan Romantis yang Menggetarkan Jiwa dan Mengantarkan Anda pada Puncak Kebahagiaan Seorang Wanita Sejati di mana pun Anda Berada

AKBARMEDIA
Khazanah Buku Islam Rujukan

Oktober, 2011

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Riyadh, DR. Sa'ad
How to be a Woman? Bagaimana Menjadi Wanita?/Penulis: DR. Sa'ad Riyadh/ Penerjemah: Abdul Rasyad Shiddiq/Editor: Abdul Qadir Arifin, Lc/Akbar Media Eka Sarana, 2011/14 + 21 cm, xiv + 302 hlm.

Judul Asli : أسعد بنت في العالم

ISBN : 978-602-9215-09-0

Judul Buku:
How to be a Woman?
Bagaimana Menjadi Wanita?

Penulis:
DR. Sa'ad Riyadh

Penerjemah:
Abdul Rasyad Shiddiq

Editor:
Abdul Qadir Arifin, Lc

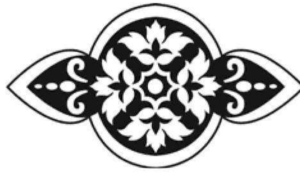
Proofreader:
Dendi Irfan

Desain Cover:
Ari Ardianta

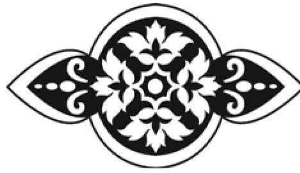
Perwajahan Isi & Penata Letak:
Akbarmedia

Penerbit:
AKBARMEDIA
Khazanah Buku Islam Rujukan
Perum Griya Galaxy 126
Jl. SMP 126, Batu Ampar, Kramat Jati, Jakarta Timur 13520
Telp. (021) 82.566.566, (021) 98233829
Fax. (021) 7050.3031
Website: www.penerbitakbar.com
E-mail: info@penerbitakbar.com, akmed@cbn.net.id
Anggota IKAPI

Cetakan Pertama: Dzulqa'dah 1432 H / Oktober 2011 M



Daftar Isi



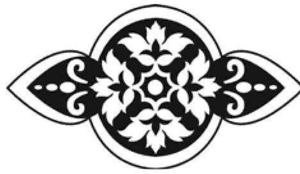
Persembahan

Buku ini spesial kami persembahkan kepada:

- Setiap wanita yang ingin mengetahui hakikat dirinya;
- Setiap wanita yang ingin mewujudkan jatidirinya;
- Setiap wanita yang mendambakan keridhaan dan surga Tuhannya;
- Setiap wanita yang mengharapkan kebahagiaan hatinya;
- Setiap wanita yang sangat menginginkan keharmonisan dengan keluarganya;
- Setiap wanita yang berobsesi mengembangkan intelektual-nya;
- Setiap wanita yang mendambakan ketenangan jiwanya.



Ingatlah, sesungguhnya Anda adalah makhluk yang cantik dan lembut. Allah Ta'ala menciptakan Anda sudah barang tentu ada sebabnya. Anda memiliki nilai dalam kehidupan ini. Jadi tentukan cita-cita Anda, dan laksanakan kewajiban-kewajiban serta tugas Anda. Wujudkanlah jatidiri Anda. Allah berada di balik cita-cita Anda. dan Dialah yang menunjukkan ke jalan yang lurus.



Pendahuluan

Kebahagiaan dianggap sebagai salah satu hal terpenting yang selalu dicari oleh setiap orang yang normal, yang selalu diharapkan oleh setiap orang yang waras, dan yang senantiasa ingin diwujudkan oleh semua orang, termasuk oleh para raja atau para penguasa. Sekalipun sudah memiliki segalanya, namun sesungguhnya mereka masih tetap ingin mencari kebahagiaan. Celakanya, ada banyak orang yang semenjak hidup sampai mati tanpa pernah berhasil mewujudkan kebahagiaan yang hakiki untuk dirinya, meskipun hanya sebagian kecil saja. Bahkan, sekalipun misalnya semua orang menyaksikan ia hidup dengan memiliki pangkat atau jabatan yang tinggi, kekuasaan yang luas, dan harta yang melimpah ruah. Soalnya semua itu bukan merupakan tanda-tanda kebahagiaan dalam arti yang sebenarnya. Tetapi memang harus kita akui bahwa sesungguhnya ada sebagian dari mereka yang beruntung dapat menikmati saat-saat yang menyenangkan atau kegembiraan atau keceriaan atau mabuk sementara. Selain bukan merupakan kebahagiaan yang hakiki, semua itu hanya sekadar saat-saat yang hanya berlangsung sekilas, kemudian lekas sirna begitu saja.

Terkadang ada seseorang yang tengah berada di sebuah jalan lurus yang akan mengantarkannya pada kebahagiaan. Tetapi sayang ia terburu-buru ingin memetik hasilnya. Bahkan,

ia merasa tidak sabar menunggu waktunya bisa menuai buah hasil yang sesungguhnya. Rupanya ia terbujuk oleh nafsunya sendiri atau oleh setan sehingga semua usaha yang telah ia lakukan menjadi laksana sebuah fatamorgana yang tidak akan ada habis-habisnya. Akibatnya, ia akan terus berjalan demi memuaskan kesenangan-kesenangan nafsunya serta kebutuhan-kebutuhannya yang hanya bersifat sementara, dengan dalih bahwa itulah kenikmatan.

Fakta penting yang sebaiknya diketahui atau diingat oleh setiap anak perempuan atau wanita ialah bahwa sesungguhnya ia hidup hanya sekali saja. Jadi, kenapa ia harus hidup dalam kesengsaraan, kesusahan, kebingungan, kebimbangan, kecemasan, dan kesedihan-kesedihan yang tidak ada henti-hentinya? Kenapa ia harus menghabiskan waktunya dalam ketegangan atau emosi atau stres atau depresi? Kenapa terkadang ia harus mencari kebahagiaan semu, namun malah mengabaikan kebahagiaan yang sejati? Sebaliknya, kenapa ia tidak berusaha mewujudkan untuk dirinya sebuah posisi atau kedudukan yang terhormat di tengah orang-orang yang pintar, yang sukses, yang selalu menyadari akan dirinya dan kebutuhan-kebutuhannya, dan yang terus berusaha untuk mewujudkan tujuan-tujuannya? Kenapa ia merasa takut akan masa depannya sehingga rasa takut inilah yang kemudian menimbulkan kondisi hilangnya keseimbangan dalam segala aspek kehidupannya? Kenapa ia tidak memiliki manhaj yang sangat bagus dan pola-pola yang rapi dalam mengatur hal-hal yang penting dalam urusan kehidupannya? Kenapa ia justru cenderung pada sikap loyo, malas, dan pasrah? Dan kenapa ia malah meninggalkan sikap penuh semangat yang dapat mendorong hasrat serta harapan untuk meraih pertolongan Allah *Ta'ala*?

Sekarang, apakah Anda mau bersama kami meniti jalan ini, atau bersama kami mendakinya? Sesungguhnya inilah jalan yang menjanjikan ketenangan, ketenteraman, kesuksesan, dan pertolongan. Inilah jalan amal sekaligus harapan, jalan bersungguh-sungguh kemudian baru bersenang-senang.

Tetapi pertanyaan penting yang terlontar dengan sendirinya ialah, kenapa Anda? Atau kenapa buku ini hanya khusus terfokus pada kaum wanita?

Jawabnya, karena kaum wanita atau kaum perempuan adalah separo dari jumlah masyarakat, dan dalam waktu yang bersamaan status mereka adalah selaku calon ibu bagi separo yang lain dari jumlah masyarakat. Selain itu setiap wanita harus menyadari akan nilai jati dirinya dan peranannya dalam kehidupan ini. Betapa pun ia harus bisa menentukan untuk dirinya capaian pengetahuan yang akan dapat membantunya mewujudkan stabilitas serta ketenangan. Ia harus selalu mau berusaha mencari jalan lurus yang dapat mewujudkan kebahagiaan yang sejati, baik di dunia maupun di akhirat dengan izin Allah *Ta'ala*.

Dari hasil diskusi dan dialog dengan beberapa wanita atau anak perempuan dalam berbagai kesempatan, kami dapat mengambil kesimpulan dengan jelas bahwa ada pertanyaan-pertanyaan dari sebagian besar mereka yang memerlukan jawaban atau penjelasan konkret dan tegas. Kalau sampai muncul kesan tidak adanya jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut, hal itu jelas akan menimbulkan kebingungan-kebingungan serta keraguan-keraguan. Dan dalam waktu yang bersamaan harus diakui bahwa pertanyaan-pertanyaan tersebut muncul dari banyak kaum perempuan atau anak-anak wanita yang menginginkan adanya perubahan-perubahan yang lebih baik,

atau setidaknya dari mereka yang memiliki ambisi-ambisi sangat positif yang perlu didukung, atau mempunyai target-target mulia untuk mengatasi berbagai masalah dan problem dalam hidup mereka yang menghalangi mereka untuk bisa menikmati berbagai karunia yang dianugerahkan oleh Allah *Ta'ala*.

Kami memang tidak mungkin bisa menghitung jumlah anak-anak perempuan atau wanita yang mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang bernada galau seperti itu. Tetapi yang jelas, setiap orang yang mengalami suatu problematika dalam hidupnya tanpa mau berusaha mencarikan solusi atau jalan keluarnya yang baik, ia adalah orang yang sedang mengalami kekacauan mental sejati. Atau setiap orang yang beberapa kali mengalami kegagalan namun enggan berupaya mencarikan cara untuk menghindari lagi kegagalan tersebut di masa mendatang, ia adalah orang yang mengalami kerugian besar. Atau setiap orang yang oleh Allah *Ta'ala* telah dikarunia jiwa, akal, dan hati namun ia tidak dapat mewujudkan keseimbangan dan stabilitas dalam hidupnya, ia adalah orang yang menderita penyakit yang sangat akut. Begitu pula setiap orang yang telah dianugerahi agama yang lurus, namun ia tidak sanggup memperoleh manfaat atau kebajikan-kebajikan darinya, ia adalah orang yang sangat celaka.

Di antara pertanyaan-pertanyaan yang sering terlontar dari sebagian besar kaum wanita ialah:

- Bagaimana aku bisa menentukan keinginan yang konsisten untuk diriku, dan merasakan agama atau akidahku terus berkembang?
- Bagaimana aku harus memperlakukan diriku, keinginan-keinginanku, dan keperluan-keperluanku?

- Bagaimana aku harus mewujudkan jati diriku, dan bisa merasakan adanya kecocokan dengan orang lain?
- Bagaimana aku dapat mewujudkan ketenangan serta keseimbangan jiwaku?
- Bagaimana aku bisa selalu memperoleh peningkatan ilmu dan pengetahuan?
- Bagaimana aku harus menghadapi berbagai problem kehidupan, dan mengurangi ketergantungan kepada sebagian individu masyarakat?
- Bagaimana aku bisa memahami berbagai emosi dan perasaan, terutama perasaan cinta?
- Bagaimana caranya supaya perasaan cinta bisa mendukung kehidupanku, bukan malah menjadi perusak kebahagiaanku?
- Bagaimana aku dapat mengatasi berbagai problem sosial dan masalah-masalah yang menghambat kesuksesan?
- Bagaimana aku dapat menjalani kehidupan ini dengan sangat baik sehingga menyenangkan diri sendiri dan bisa saling membantu dengan orang lain?
- Bagaimana aku bisa mewujudkan kebahagiaan yang hakiki dalam hidup ini?

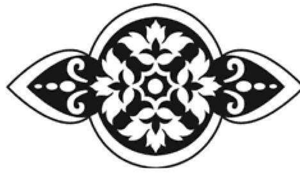
Masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan senada yang terlontar dari setiap anak perempuan yang benar-benar mengetahui jati dirinya, yang sadar bahwa hidup yang telah dikaruniakan oleh Allah ini sungguh sangat indah, yang ingin menjadikan dirinya tetap suci, yang berhasrat menjalani hidup di alam dunia ini dengan sebaik mungkin, yang mau belajar dari kesalahan-kesalahan orang lain supaya jangan sampai bernasib seperti mereka, dan yang berniat mengambil faedah dari keba-

ikan-kebaikan orang lain supaya bisa mencontoh serta meniru mereka.

Selain itu kami mengajak kalian semua meniti perjalanan ilmiah budaya ini dalam rangka untuk mencari kebahagiaan. Dalam perjalanan ini setiap anak perempuan akan melontarkan pertanyaan-pertanyaan sekitar masalah suasana batinnya, atau soal masalah yang tengah ia pikirkan, atau bahkan yang terkadang sedang ia hadapi. Semua itu bertujuan demi menyatukan kita menjadi wanita atau anak-anak perempuan yang paling berbahagia di dunia.

Kami senantiasa memohon kepada Allah Yang Mahatinggi lagi Mahaagung semoga Dia berkenan mewujudkan kebahagiaan serta ketenangan bagi mereka semua, dan menjauhkan kesusahan serta kecemasan dari mereka.

Doktor Sa'ad Riyadh



Langkah Pertama

Jalan menuju sukses adalah sebuah hasrat untuk memulai suatu langkah. Setiap jalan yang berujung kesuksesan, awalnya adalah sedikit usaha, atau sebuah keinginan yang kuat. Setiap akhir yang membahagiakan, sebelumnya adalah sedikit kesabaran dan usaha. dan setiap waktu menyenangkan yang dinikmati oleh seseorang, tentu memiliki pendahuluan-pendahuluan yang mendorong kepadanya.

Sekarang masalahnya adalah, bagaimana kita memulai langkah pertama?

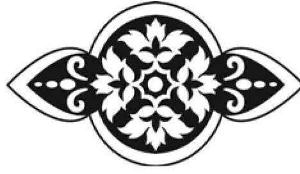
Langkah pertama dari kita, terlebih dahulu memerlukan apresiasi kita terhadap beberapa pertanyaan sebagai berikut.

1. Apakah orang lain pernah mengatakan kepada Anda bahwa Anda tidak berpegang teguh pada tradisi atau kaidah-kaidah perilaku yang lazim?
2. Apakah Anda pernah mencoba mempengaruhi orang lain menggunakan ucapan Anda dengan suara yang tinggi atau api permusuhan?
3. Apakah Anda pernah merasa cemburu yang berlebihan atas keberhasilan yang diraih oleh orang lain?
4. Apakah Anda pernah merasa dendam ketika Anda tidak sanggup memaksakan pendapat pribadi Anda?

5. Apakah Anda biasa melancarkan hal-hal yang dapat menyakiti perasaan orang lain?
6. Apakah ambisi Anda meraih kesuksesan justru membuat Anda merasa tidak bahagia?
7. Apakah Anda sering lebih merasa senang atas basa basi daripada keterusterangan?
8. Apakah Anda tidak menyukai usulan-usulan yang pada akhirnya memerlukan bantuan Anda?
9. Apakah orang lain menganggap Anda sombong dan angkuh?
10. Apakah Anda acuh untuk mengenali diri Anda sendiri, agama Anda, dan kepiawaian Anda dalam bergaul dengan orang lain?

Jika Anda menjawab *ya* atas pertanyaan-pertanyaan tersebut, maka ketahuilah bahwa sesungguhnya langkah pertama adalah menentukannya dan berusaha mencari solusinya dalam lembaran-lembaran yang akan kami kemukakan dalam buku ini nanti, di samping mengetahui bahwa yang menjadi problem bukan apakah kita melakukan kekeliruan atau lupa. Tetapi problem yang sebenarnya adalah terletak pada sikap keras kepala kita atas kekeliruan, atau kita selalu mengulang-ulang kekeliruan tersebut meskipun kita sering dinasihati atau diberi saran oleh orang lain.





Aku Ingin Mengenali Diriku

Aku seorang wanita lugu yang hidup dengan sangat sederhana. Tetapi terkadang aku tidak sanggup memahami diriku sendiri, atau aku tidak mengerti sosok kepribadianku. Aku ingin Anda membantuku mencarikan solusi masalah ini.

Jawaban

Pertama-tama kami ingin mengemukakan satu hal yang juga sangat penting untuk diketahui oleh setiap wanita; yakni bahwa Anda tidak akan sanggup mewujudkan apa pun dalam kehidupan ini, atau Anda tidak akan mampu meraih sebuah jenjang kesuksesan, sebelum Anda mengenali diri Anda sendiri secara komprehensif. Selain itu, setiap wanita juga perlu mengenali dirinya sendiri secara benar, berimbang, terukur, dan mudah sehingga bisa menggambarkan kepribadiannya, atau mengenali nantinya ia akan tumbuh menjadi jenis sosok kepribadian apa. Perlu diketahui bahwa di tengah-tengah masyarakat kita terdapat berbagai jenis sosok pribadi.[1] Tetapi hal itu bisa diringkas supaya mudah dipahami dan dipraktikkan.

1 *Al Syaksyiyat Wa Fannu Al Ta'amul Ma'aha*, Doktor Sa'ad Riyadh, Iqra' Li Al Nasyr Wa Al Tauzi', Kairo.

Terdapat empat jenis sosok kepribadian utama sebagaimana berikut.

- Jenis sosok yang unik.
- Jenis sosok yang solusif.
- Jenis sosok yang ekspresif.
- Jenis sosok yang penyayang.

Dan berikut ini adalah penjelasan singkat tentang jenis-jenis sosok kepribadian tadi.

1. Sosok yang Unik

Di antara ciri-ciri utamanya ialah:

- Bersikap teguh dan tidak ragu-ragu. Dalam pandangannya, segala sesuatu itu harus ditentukan secara tegas dan cermat.
- Tegas dan terus terang. Kalau putih dikatakan putih, dan kalau hitam juga dikatakan hitam. Di matanya tidak ada pilihan-pilihan yang bersifat setengah-setengah, atau tidak ada jawaban yang mengambang dan terkesan bimbang.
- Mengutamakan hasil, bukan detail-detailnya. Jadi ia cenderung langsung melihat kepada ending atau hasil akhirnya.
- Tipe seorang pekerja yang peduli pada pelaksanaan-pelaksanaan riil. Hal itu dengan memperhitungkan hubungan-hubungan sosial, terutama hubungan kekeluargaan.
- Tipe pribadi yang ambisius untuk menjadi figur pemimpin. Ia selalu ingin mendominasi orang lain.
- Tegas dalam mengambil keputusan tanpa ragu-ragu, dan juga responsif.

- Sanggup menghadapi tantangan-tantangan, melewati kesulitan-kesulitan, dan melawan bahaya-bahaya, dengan syarat ada hasil yang menjanjikan.
- Jarang sekali ia ragu-ragu untuk mengoreksi kesalahan-kesalahan, termasuk kesalahan-kesalahannya sendiri.
- Bersikap terbuka dan langsung terhadap segala hal.

2. Sosok yang Solusif

Di antara ciri-ciri utamanya ialah:

- Suka menyendiri dan menjauh, terutama enggan bekerja sama dengan orang lain atau dengan sebuah tim.
- Disiplin dengan aturan-aturan dan ajaran-ajaran.
- Logis dan sering tidak mau menerima hal-hal yang bersifat takhayul. Jika misalnya ditawari sebuah ide, ia akan bertanya, "Apakah ide ini sebelumnya sudah pernah dicoba?"
- Ia layak sebagai pengembang ide, bukan sebagai pencipta ide-ide baru.
- Tipe seorang pendengar yang tekun sehingga ia lebih sering dalam posisi mendengar, karena ia gemar mengumpulkan data-data dan informasi-informasi.
- Ia akan mempertimbangkan semua kemungkinan-kemungkinan sebelum maju untuk melakukan apa pun.
- Ia tipe orang yang berpikir panjang, dan suka bertanya kepada diri sendiri, "Apa yang akan terjadi jika aku sampai melakukan ini? Dan kalau itu tidak aku lakukan, juga apa yang akan terjadi?"
- Bersikap kukuh, konsisten, sabar, dan teguh.
- Mandiri dalam berpikir dan mengupayakan rujukan ketika mengambil keputusan dari dalam.

- Suka bermusyawarah dan bertanya. Namun pada akhirnya ia akan mengambil keputusan yang tegas.
- Mengabaikan orang lain yang suka mendesaknya untuk mengambil keputusan yang terkait dengan masalah sosial.
- Jika ditawari suatu barang dagangan, ia akan membuat kesulitan orang yang menjualnya, karena ia tidak mau menerima dengan mudah begitu saja lantaran banyak bertanya, apa kelebihan dan kekurangan barang ini? Dan seterusnya.

3. Sosok yang Ekspresif

Di antara ciri-ciri utamanya ialah:

- Tipe orang yang suka menikmati kesenangan. Ia juga seorang arsitek di bidang ide dan kerja-kerja riil.
- Terkadang ia garang dan terkadang pula ia sentementil. Bahkan, dalam waktu yang relatif singkat ia bisa berubah dari seorang yang sangat penyayang menjadi seorang yang sangat pembenci.
- Ia menikmati pembicaraan dan komunikasi, sebelum memulai tugas apa pun yang akan dilaksanakannya.
- Ia lebih berorientasi pada perasaan ketika mengambil keputusan.
- Perasaannya mudah meledak-ledak. Artinya, satu kalimat saja bisa mempengaruhinya sepanjang hari, dan ia sanggup mempengaruhi orang lain.
- Ia memiliki potensi sangat besar untuk diajak kompromi dengan pendapat-pendapatnya.
- Ia memiliki daya khayal yang luas.
- Ia orang yang kreatif.

- Khayalannya lepas dari realita, dan terus-menerus ingin berkreasi.

4. Sosok yang Penyayang

Di antara ciri-ciri utamanya ialah:

- Tipe seorang pendengar yang setia, dan kekasih yang penuh kasih sayang.
- Mudah bergaul, mudah berteman, dan mudah percaya kepada orang-orang di sekitarnya.
- Suka menikmati komunikasi-komunikasi pribadi dan tanggung jawab bersama.
- Menyukai semua orang. Tetapi hubungan pribadinya hanya dengan dua atau tiga orang saja.
- Berusaha mewujudkan keinginan-keinginan setelah meletakkan dasar-dasar fondasi yang akan membantunya mewujudkan keinginan-keinginan tersebut.
- Menghindari risiko atau bahaya-bahaya, kecuali jika ia telah berhasil mendapatkan dukungan yang kuat dari orang lain. Sementara biasanya orang yang memiliki *kepribadian yang unik* akan datang kepadanya dan berkata, “Lakukan itu, dan aku yang akan bertanggung jawab.”
- Suka berinisiatif membantu orang lain, sehingga ia adalah laksana lilin yang rela terbakar demi menerangi jalan bagi yang lain.
- Suka berkhidmat dan menolong orang lain. Bahkan, demi membela mereka, ia tidak tega meninggalkan siapa pun yang meminta bantuannya.

Sekarang Anda bisa menentukan, Anda ini punya sosok kepribadian yang mana di antara jenis-jenis kepribadian yang telah dikemukan tadi. Setelah itu Anda juga bisa menentukan

kemampuan Anda. dan Anda juga akan memiliki kesiapan yang sangat bagus untuk mengatur eksistensi Anda serta interaksi yang ideal terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Sebuah Catatan Penting

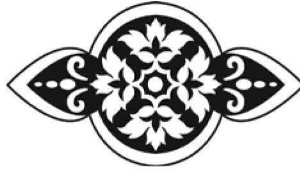
Anda bisa menghimpun lebih dari satu ciri di antara beberapa ciri sosok kepribadian yang telah dikemukakan tadi. dan jenis sosok kepribadian yang paling baik ialah sosok kepribadian yang memiliki keseimbangan dalam urusan-urusan kehidupannya, dan ia juga memiliki ciri yang berimbang dari kombinasi keempat jenis sosok kepribadian yang berbeda tersebut.

Sebuah Saran Penting

Anda harus tahu bahwa perilaku Anda adalah cermin kepribadian Anda. Ucapan Anda adalah terjemahan perilaku Anda. Sementara ilmu dan pengetahuan Anda adalah santapan ucapan Anda. Oleh karena itu, milikilah ilmu dan pengetahuan, karena keduanya adalah hiasan kepribadian Anda.

Ilmu dan pengetahuan dari aspek ini adalah segala-galanya. Ketahuilah sesuatu dari segala sesuatu, dan ketahuilah segala sesuatu dari sesuatu. Artinya, ambillah spesialiasasi sesuatu sampai bisa tercapai, supaya Anda termasuk orang yang patut diingat dan punya keahlian khusus. Pelajari pula spesialisasi-spesialisasi lainnya yang sekiranya dapat membantu Anda untuk membiasakan kehidupan Anda menjadi mudah, dan membuat Anda bisa menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain tanpa ada masalah.





Mempengaruhi Orang Lain

Saya menemukan kesulitan besar dalam bergaul dengan orang lain. Saya juga tidak memiliki kepiawaian yang dapat membantu saya untuk mempengaruhi orang-orang di sekitar saya. Jadi, saya harap Anda berkenan membantu saya dalam masalah ini.

Jawaban

Seorang wanita perlu memiliki kemampuan untuk mengetahui beragam kunci sosok kepribadian yang ada di tengah masyarakatnya, supaya ia bisa berinteraksi dengan setiap individu menurut kemampuannya berdasarkan pola-pola yang sesuai dengannya, dan juga berdasarkan cara yang sesuai dengan kepribadiannya.

Berikut kami kemukakan pola kecenderungan utama yang biasa digunakan oleh seorang wanita untuk berinteraksi dengan berbagai jenis sosok kepribadian yang telah kami jelaskan dalam pertanyaan-pertanyaan sebelumnya.

- Sosok pribadi yang unik cenderung pada segi hasil.
- Sosok pribadi yang solutif cenderung pada bukti-bukti, data-data, dan detail-detail.
- Sosok pribadi yang ekspresif cenderung pada perasaan tertutup.

- Sosok pribadi yang penyayang cenderung pada hubungan-hubungan yang akrab.

Dan berikut adalah contoh yang menjelaskan tata cara berinteraksi dengan berbagai jenis sosok kepribadian.

Jika misalnya Anda adalah seorang penjual yang harus menjual barang-barang dagangan, dan Anda ingin meyakinkan seseorang yang memiliki sosok kepribadian tertentu, apa yang akan Anda lakukan?

Kami contohkan, barang dagangan tersebut berupa sebuah kopor misalnya.

Berkomunikasi dengan orang yang memiliki sosok kepribadian yang unik, Anda harus mengajaknya berbicara langsung menyangkut soal hasil. Jadi Anda katakan saja kepadanya, "Dengan membeli barangku ini, Anda akan memperoleh manfaat ini dan itu." Berkomunikasi dengan orang yang memiliki sosok kepribadian solutif, Anda harus menjelaskan kepadanya secara detail, lalu baru berusaha meyakinkannya dengan bukti-bukti yang kuat dan data-data yang konkret. Berkomunikasi dengan orang yang memiliki sosok kepribadian yang ekspresif, Anda harus mempengaruhinya untuk mengambil keputusan dengan cara menyulut perasaannya. Contohnya seperti Anda katakan kepadanya, "Alangkah indahnya kalung ini jika berada di tangan Anda." Atau, "Alangkah eloknya kalung ini jika kamu yang memakainya." Sementara berkomunikasi dengan orang yang memiliki sosok kepribadian yang penyayang, Anda harus mendekatinya dengan kasih sayang. Misalnya Anda harus mengatakan kepadanya, "Soalnya aku hanya memberikan saran saja kepada Anda", atau "Soalnya aku hanya menginginkan kebaikan Anda", atau "Soalnya aku peduli terhadap urusan Anda."

Ada sebuah cara yang bisa menambah kemampuan Anda untuk mempengaruhi orang lain, yakni sebagaimana berikut.

- **Sesekali Belajarlah Diam**

Jika misalnya Anda ingin mempengaruhi orang lain, maka ketahuilah kapan waktunya yang tepat harus diam. Diamlah setelah Anda mengucapkan sejumlah kata-kata atau sesudah melakukan suatu tindakan. Biarkan satu atau beberapa orang lain untuk berpikir. Ketahuilah bahwa sesungguhnya Anda memberikan kepada mereka beberapa arti besar dari dalam diri mereka, karena seseorang akan memoperoleh sesuatu yang besar dari dalam relung hatinya, dan sebaiknya ia mengetahui jati dirinya.

- **Berlakulah Lembut**

Sesungguhnya kekerasan itu selamanya tidak akan dapat mempengaruhi orang lain, atau membuat mereka mau menerima secara tulus. Tetapi sebaliknya kekerasan justru menimbulkan masalah, dan tidak dapat mempengaruhi secara positif. Nabi *Shallallahu alaihi wa sallam* bersabda,

مَا كَانَ الرِّفِيْقُ فِيْ شَيْءٍ إِلاَّ زَانَهُ, وَمَا نُزِعَ مِنْ شَيْءٍ إِلاَّ شَانَهُ

"Sesungguhnya berlaku lembut terhadap sesuatu apa pun itu akan dianggap elok. dan merenggut sesuatu dengan kekerasan itu akan dianggap buruk."

- **Pelajarilah Bahasa Nonlisan (*Body Language*)**

Beberapa kajian ilmiah menunjukkan bahwa pengaruh kontak secara lisan itu hanya membentuk 7% saja. Sementara yang 93% adalah pengaruh kontak nonlisan, yakni tekanan suara, pandangan mata, dan gerakan-gerakan tangan. Jadi, Anda harus tahu bagaimana menggerakkan emosi Anda dengan suara, gerakan, dan mata yang bisa mempengaruhi pendengaran. Anda jangan seperti pesawat radio yang hanya bisa berbicara tanpa bisa menjaga karakter para pendengarnya.

- **Bersikaplah Rendah Hati kepada Orang Lain**

Betapapun Anda jangan lupa bahwa sesungguhnya Anda adalah manusia yang punya akal, punya pikiran, dan punya kesenangan nafsu seperti mereka. Oleh karena itu bersikaplah rendah hati terhadap mereka, supaya mereka mencintai serta menghormati Anda.

- **Sisakan Waktu untuk Berpikir**

Sesungguhnya pengaruh atau kesan itu tidak bisa datang dengan segera. Jadi berikan kesempatan kepada orang lain untuk terpengaruh dan berubah. Kewajiban Anda hanyalah sekadar menyampaikan dan mengemukakan risalah atau pesan. Soal perubahan dan hasilnya itu di luar kemapuan Anda. Pengaruh terkadang baru akan muncul setelah beberapa jam atau beberapa bulan atau bahkan beberapa tahun kemudian. Hal itu bukan kepentingan Anda. Kepentingan Anda ialah menggunakan cara terbaik menyampaikan risalah, atau menjelaskan ide atau menyempurnakan ucapan.

- **Berbaurlah dengan Masyarakat**

Jika ingin mempengaruhi orang lain, pertama-tama Anda harus berbaur dengan sosok orang yang ada di depan Anda lewat tekanan suara atau posisi duduk atau gaya berdiri atau cara berpikir dan gerakan-gerakan tubuh dan juga lekasnya tarikan napas.

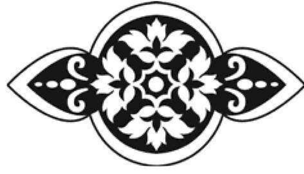
- **Sebuah Bisikan dari Dalam Hati**

Ketahuilah bahwa sesungguhnya Anda tidak bisa hidup sendirian di dunia ini, dan bahwa kesuksesan Anda dalam kehidupan Anda sangat terkait dengan kesuksesan Anda dalam urusan-urusan Anda yang penting. Tidak ada istilah sukses atau lebih unggul tanpa adanya orang lain dalam hidup kita ini. Kita juga tidak mungkin bisa mewujudkan relasi dengan orang lain tanpa kita mengetahui bagaimana kita bergaul dengannya dan mempengaruhinya.

Sebuah Catatan

Ingatlah bahwa sesungguhnya kita selalu dalam permulaan jalan, dan permulaan jalan ialah kecenderungan untuk memulai langkah, dan langkah pertama ialah Anda harus memahami diri Anda sendiri, serta belajar bagaimana Anda berinteraksi dengan orang lain untuk mempengaruhi mereka.



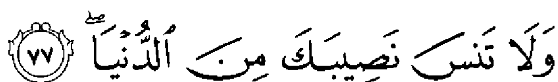


Kesenangan dalam Hidup

Saya sadar bahwa saya seorang wanita yang tengah menghadapi hidup, dan saya menginginkan sebuah kehidupan yang baik. Tetapi di sekeliling terkadang saya mendapati situasi-situasi yang menyebabkan keadaan saya menjadi sangat sedih. Bagaimana penjelasan hal itu? Dan bagaimana solusinya?

Jawaban

Sesungguhnya kehidupan dunia itu indah, kendatipun di dalamnya ada tugas-tugas penting serta tanggung jawab-tanggung jawab yang cukup berat. Tetapi betapapun kita harus menjalaninya. Kita juga patut menikmati semua kenikmatan serta kesenangan yang ada di dunia, sepanjang tidak ada unsur maksiat kepada Allah *Ta'ala*. Satu hal yang harus Anda ingat, wahai saudariku, bahwa sesungguhnya dari dahulu sampai kapan pun, itulah yang disebut dunia, bukan surga. Artinya, bahwa yang bernama dunia itu tempat ujian dan perjalanan menuju akhirat. Tetapi hal ini tidak boleh menghalangi seseorang untuk mengambil bagiannya secara maksimal dari dunia dengan cara sebaik mungkin atau sebagaimana lazimnya. Hal itu seperti yang diperintahkan oleh Allah *Ta'ala* kepada kita dalam firman-Nya surat al-Qashash, ayat 77:



"Dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi."

Selain itu, supaya Anda bisa hidup dengan baik, dan supaya Anda tidak merasa lekas loyo atau sedih, maka sebaiknya Anda harus punya tujuan-tujuan yang jelas dan aktivitas-aktivitas yang mantap supaya Anda merasa hidup Anda bermakna serta penuh arti.

Kami tidak bisa membayangkan kehidupan yang baik tanpa ada tujuan atau target-target tertentu. Itulah yang sebenarnya membuat seseorang hidup selalu dalam kegelisahan, kebingungan, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Jika tujuan atau target hidup dianggap sebagai sesuatu yang besar, maka pengaruhnya dalam jiwa juga sangat besar. Seorang wanita yang pintar, ia harus memiliki tujuan yang besar atau misi yang mulia, sehingga ia benar-benar sadar bahwa ia diciptakan untuk beribadah mengabdi kepada Allah Yang Mahaagung, dan bahwa ia memiliki kewajiban-kewajiban utama yang menuntutnya untuk berusaha secara sungguh-sungguh dan terus-menerus. Oleh karena itu, sekarang juga, bangunlah dari alas tidur. Sambutlah hidup, dan bersabarlah dalam menjalani ketaatan kepada Allah *Ta'ala* dengan penuh semangat serta gairah yang tinggi. Tidak patut kita berhenti, sementara kehidupan terus bergerak. Juga tidak layak kita hanya berjalan, sementara kehidupan terus berarak terbang.

Seorang wanita yang bersikap terbuka pada kehidupan, dan yang siap menyambut masa depan yang cemerlang, ia akan memasang di depan matanya target-target jangka pendek dalam

hidupnya yang mudah terwujud. Dan dalam waktu yang bersamaan ia tidak akan melupakan tujuan utamanya dan sasarannya yang agung, yakni surga berikut semua nikmatnya yang tidak pernah terlihat oleh mata, tidak pernah terdengar oleh telinga, dan tidak pernah terlintas di hati manusia.

Berikut ini kami tawarkan beberapa target riil yang harus dirancang oleh seorang wanita dalam jadwal aktivitas-aktivitasnya.

1. Menghafal al-Qur'an al-Karim, atau menghafal ayat yang mudah darinya semaksimal mungkin.
2. Menjaga waktu-waktu beribadah dengan sebaik mungkin.
3. Mencanangkan sukses dan peningkatan, serta meletakkan target-target di bidang hafalan dan ilmu pengetahuan.
4. Menentukan waktu-waktu istirahat tidur yang tidak boleh lebih dari delapan jam selama sehari semalam.
5. Menentukan waktu luang sehari-sehari yang akan Anda gunakan untuk duduk bercengkerama bersama keluarga, atau pergi mengunjungi salah satu kerabat, dan sebagainya.
6. Bergaul dengan teman-teman salehah yang memiliki tujuan-tujuan hidup yang mulia, sehingga ia bisa mengambil manfaat serta pelajaran dari mereka.
7. Merasa riang atau gembira dengan kesuksesan atau prestasi-prestasi sekecil apa pun yang berhasil diraih.
8. Sering mensupport jiwa dengan memberikan dorongan, dan sesekali dengan memperingatkannya sehingga Anda bisa menimbang kecenderungan-kecenderungannya.
9. Pelajarilah beberapa keahlian atau keterampilan yang dapat membantu Anda sukses berinteraksi dengan kehidupan.

Contohnya seperti sebagai seorang teknisi, atau mempelajari bahasa, dan sebagainya.

10. Mempelajari beberapa tugas rumah tangga. Contohnya seperti menenun, menjahit, dan tugas-tugas penduduk desa lainnya.
11. Rajin membaca, meskipun hanya setengah jam dalam sehari.
12. Rajin melakukan kegiatan olahraga tertentu.

Hal-Hal yang Dapat Membantu Anda Mewujudkan Target-Target Tersebut

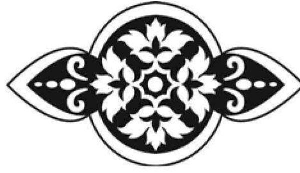
Target-target tersebut tidak akan tercapai hanya dengan angan-angan saja atau dengan duduk malas, sampai datangnya nasib atau menunggu suratan takdir. Tetapi hal itu mutlak memerlukan kerja keras. Anda harus bisa menikmati detik-detik saat melakukan aktivitas tersebut, sebagaimana Anda menikmati detik-detik saat menikmati waktu bersantai. Di samping itu, Anda tidak mungkin bisa melakukan aktivitas-aktivitas penting tersebut, kecuali jika pertama-tama Anda harus bisa melepaskan diri dari hal-hal negatif yang ada pada Anda dalam kehidupan. Anda harus bisa melepaskan diri dari sifat malas atau loyo, dan menggantinya dengan semangat serta gairah yang kuat. Anda harus memiliki dukungan-dukungan yang bisa membantu Anda menghadapi gangguan yang datang dari luar. Anda juga harus memiliki keahlian-keahlian yang dapat membantu Anda menilai kesalahan orang-orang bodoh yang ada di sekitar Anda, atau orang yang mempergauli Anda dengan kebodohan. Selain itu, Anda harus bisa menyusun *batu bata* lain agar bisa menjadi seorang wanita yang paling berbahagia di dunia. Inilah langkah terbaik yang harus Anda lakukan.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Satu hal sangat elok yang harus Anda miliki ialah keinginan kuat untuk tetap bersemangat serta bergairah menjalani hidup ini. Tetapi betapa pun Anda harus tetap ingat bahwa Anda ini adalah seorang manusia, dan manusia adalah makhluk yang dimuliakan oleh Allah *Ta'ala* daripada makhluk-makhluk lainnya. Inilah yang membuat Anda harus berusaha mencari kehidupan yang sesuai dengan predikat mulia tersebut. Dalam hidup ini seharusnya Anda tidak cukup hanya dengan berusaha mendapatkan makanan dan minuman, serta menyalurkan naluri seks sebagaimana yang dilakukan oleh makhluk binatang.

Kehidupan yang benar ialah kehidupan yang di dalamnya ada kesenangan, kerja, kesungguhan, memberi maupun menerima nasihat, menuntut ilmu, dan ibadah. Selain itu, Anda harus sadar bahwa hidup Anda memiliki nilai dan tujuan. Anda baru merasakan kenyamanan dan kelapangan jiwa setelah beberapa saat mengalami kepayahan. Anda baru merasa gembira setelah beberapa waktu mengalami kesusahan. Dan Anda baru merasakan nilai jatidiri Anda setelah bersungguh-sungguh dan bersabar dalam mempersiapkan diri Anda menghadapi serta meniti kehidupan.





Tidak Ada Seorang Pun yang Peduli Padaku

Aku seorang wanita yang sederhana. Tetapi aku memiliki banyak keinginan dan cita-cita. Dalam waktu yang sama aku merasa bahwa orang-orang di sekelilingku tidak ada yang mempedulikan aku. Aku juga merasa selalu kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam hidupku. Aku tidak tahu, apa yang harus aku lakukan?

Jawaban

Bagus sekali Anda punya keinginan-keinginan dan cita-cita. Tetapi terlebih dahulu sebaiknya Anda bertanya kepada diri Anda sendiri tentang kadar keinginan-keinginan dan cita-cita Anda itu, apakah hal itu lebih besar daripada kemampuan yang Anda miliki, atau masih bisa mungkin Anda capai? Soalnya kalau keinginan seseorang melebihi dari kemampuan yang dimilikinya, maka sudah barang tentu ia akan menghadapi berbagai masalah. Di antaranya ialah tegang dan selalu merasa kesulitan menghadapi persoalan yang sangat sederhana sekali pun. Dan jika termasuk tipe orang yang sensitif, ia akan sering mengalami ketakutan, kebingungan, serta kecemasan.

Selain itu, ia perlu meletakkan dasar yang benar untuk kehidupannya. Ia harus selalu ingat akan tujuan kenapa ia dicip-

takan, dan siapa yang telah menciptakannya. Sesungguhnya yang menciptakan dirinya adalah Allah Yang Mahasuci lagi Mahatinggi. Jadi ia harus senantiasa dekat dengan-Nya. Ia juga harus menyadari bahwa menjauh dari Allah *Ta'ala* akan berakibat buruk, karena secara fitrah seorang manusia itu selalu mencari Tuhan yang akan melindunginya, dan yang ia sadar merasa dekat dengan-Nya.

Inilah yang terjadi pada si wanita penanya tadi. Ia merasa kehilangan kedekatan dengan Allah, padahal ia sangat membutuhkan-Nya. Supaya Anda merasa selalu dekat dengan Allah, maka Anda harus yakin kalau Allah selalu bersama Anda. Tuangkan kegundahan-kegundahan Anda kepada-Nya, niscaya Anda akan merasakan dahaga pada kedamaian dari-Nya. Anda tentu akan merasa segar ketika Anda sedang dekat dengan Tuhan Anda, sedang khusyu' di hadapan-Nya, dan sedang mengiba-iba di depan keagungan-Nya. Seharusnya Anda rajin berdoa menyeru-Nya dalam sujud Anda, sangat membutuhkan rahmat-Nya, dan menengadahkan tangan kepada-Nya.

Ketahuilah sesungguhnya setiap makhluk, dan setiap hamba itu lapar, dahaga, dan sangat membutuhkan Allah. Sementara satu-satunya cara untuk mengatasi hal itu ialah dengan mendekat serta merunduk-runduk kepada-Nya. Anda tidak akan memperoleh ketenangan dan Anda juga tidak akan mendapatkan kedamaian, kecuali seperti yang difirmankan oleh Allah *Ta'ala* surat ar-Ra'ad, ayat 28,

ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ
ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ 

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

Jadi itulah kehidupan yang membuat tenang, sekalipun tingkat ekonomi Anda sangat sederhana. Sebab, kehidupan yang baik ialah seperti yang dijanjikan Allah *Ta'ala* dalam surat an-Nahl, ayat 97,

مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ
فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم
بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan."

Jika Anda ingin menjadi pemilik kehidupan yang baik seperti itu, maka Anda harus taat kepada Allah *Ta'ala* dan Anda harus menjauhi hal-hal yang haram. Anda harus tekun menunaikan kewajiban-kewajiban Tuhan Anda. Pada saat itulah Dia akan mencukupi Anda, sekalipun misalnya Anda tidak mendapati orang yang mau memahami Anda. Soalnya Anda sudah merasa terhibur dengan Tuhan yang telah menciptakan Anda. Anda sudah merasa tenang dengan rahmat Tuhan Anda yang akan selalu melindungi Anda. Itulah sebabnya Allah *Ta'ala* berfirman dalam sebuah hadis qudsi,

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِيْ بِيْ، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِيْ

"Aku tergantung pada sangkaan hamba-Ku kepada-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat Aku."

Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat al-Baqarah, ayat 152,

فَٱذۡكُرُونِيٓ أَذۡكُرۡكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِي وَلَا تَكۡفُرُونِ ١٥٢

"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku."

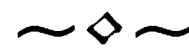
Lagi pula semangat yang baik ini, yang membantu mendorong untuk selalu menjaga ketaatan kepada Allah *Ta'ala,* merupakan petunjuk peringkat pertama, dan sekaligus merupakan langkah yang berkat izin Allah *Ta'ala* segera akan Anda dapati pengaruhnya pada jiwa dan hati Anda.

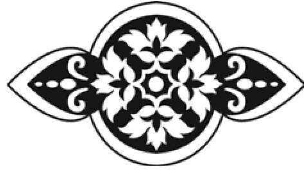
Selain itu jika misalnya Anda sudah rajin menunaikan kewajiban-kewajiban terhadap Tuhan Anda, kewajiban-kewajiban terhadap tanah air Anda, kewajiban-kewajiban terhadap diri Anda, dan kewajiban-kewajiban terhadap keluarga Anda, namun Anda masih tetap tidak menemukan orang yang mempedulikan Anda di dunia ini, maka Anda jangan menyalahkan apa yang terjadi pada diri Anda. Ketahuilah, bahwa sangat boleh jadi kesalahan itu datang dari orang lain. Jadi, carilah alasan-alasan pada mereka. Cobalah Anda meminta pengertian kepada diri Anda dengan menyatakan bahwa mereka itu tidak bermaksud menghina Anda atau ingin menyulut kemarahan Anda. Tetapi karena mereka memang tidak mengenal kepribadian Anda dan perasaan Anda, makanya mereka tidak menghargai Anda.

Dalam keadaan seperti ini, sepanjang Anda melaksanakan kewajiban-kewajhiban serta tugas Anda, dan Anda juga melakukan semua itu dengan tulus karena Allah *Ta'ala,* maka ketahuilah bahwa sesungguhnya apa yang Anda lakukan itu cepat atau lambat akan membuahkan hasil. Jadi bersabarlah, sampai terjadi perubahan.

Sebuah Catatan

Cobalah untuk mengadakan koreksi dan evaluasi atas kesalahan-kesalahan yang Anda lakukan terhadap orang-orang di sekitar Anda, sebelum Anda mengoreksi dan mengavaluasi orang lain atas kesalahan yang mereka lakukan terhadap Anda. Soalnya sangat boleh jadi Anda telah melakukan hal-hal negatif yang tidak bisa diterima oleh masyarakat. Atau mereka menganggap Anda yang tidak bisa memahami mereka, tidak menghargai mereka, dan tidak memberikan hak-hak mereka. Akibatnya, mereka lalu memperlakukan Anda dengan perlakuan yang tidak Anda sukai. Dan dalam waktu yang sama mereka juga melihat Anda melakukan hal-hal yang kontroversial serta tindakan-tindakan yang aneh. Akibatnya, mereka semakin marah kepada Anda. Setelah itu, Anda akan yakin bahwa dengan perilaku-perilakunya itu mereka sebenarnya belum bisa memahami serta menghargai Anda, atau mereka belum bisa memperlakukan Anda sebagaimana layaknya.





Jangan Bersedih

Saya merasa masa lalu hidup saya banyak kesalahan. Dan setiap kali ingat hal itu, saya merasa sangat tertekan atau sedih cukup lama. Jadi apa solusinya?

Jawaban

Hidup itu sangat indah. Jadi, tidak seharusnya dilewati dengan sedih atau marah, terlebih atas apa yang terjadi di dunia ini. Tetapi seseorang boleh merasa sedih atas urusan akhirat yang telah ditelantarkannya begitu saja, atau karena ia akan dijauhkan dari kenikmatan-kenikmatan di surga. Itu pun dengan syarat rasa sedih yang dapat mendorongnya untuk beramal. Bukan sekadar sedih yang berlarut-larut atas apa yang telah terjadi karena telah gagal atau terjauh dari jalan yang benar. Anda juga tidak perlu menyesali terus-menerus atas kesalahan-kesalahan di masa lalu. Betapapun Anda harus memulai lembaran baru dalam hidup ini. Setiap manusia pasti bersalah, dan sebaik-baik orang yang bersalah ialah yang mau bertaubat.

Yang dibutuhkan pertama kali ialah bertaubat. Tetapi taubat yang benar dan jujur, yakni tidak akan kembali lagi kepada kesalahan-kesalahan tersebut dengan kesadaran bahwa kembali dari kesalahan itu tidak mudah. Namun bagi orang yang mau kembali kepada kebenaran, di tengah jalan ia pasti akan mene-

mukan hambatan-hambatan nafsu yang selalu mengajak kepada kejahatan, dan yang membuat orang yang bersangkutan merasa senang. Hal itu karena setan selalu menggoda Anda bahwa kesalahan-kesalahan yang telah Anda lakukan itu tidak diampuni, dan bahwa Anda tidak bisa meloloskan diri begitu saja dari masa lalu Anda yang kelam, dan dari peristiwa-peristiwa yang memalukan itu. Sebaiknya Anda terus saja dengan apa yang akan Anda lakukan. Terkadang Anda memang diganggu oleh setan bahwa Anda berhak untuk menikmati masa muda Anda dalam kehidupan ini. Ia akan mengatakan kepada Anda, "Manfaatkan waktumu barang dua hari atau lebih. Jadilah orang yang pintar." Padahal setiap wanita harus selalu ingat bahwa seseorang yang menekuni suatu kebiasaan maka ia akan menjadi budaknya.

Apa yang Sebaiknya Anda Lakukan untuk Mengatasi Masalah Itu?

Anda harus berani mengatasi hambatan-hambatan tersebut, menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada, dan membebaskan diri dari perasaan menyesal atas apa yang telah terjadi. Gantilah hal itu dengan harapan dan usaha yang sungguh-sungguh, supaya semua perbuatan yang buruk juga bisa digantikan dengan perbuatan yang baik.

Jika Anda mendapati suatu kesulitan dalam mengubah, mintalah pertolongan kepada Allah dengan cara membaca dzikir-dzikir tertentu. Mungkin Anda bisa melakukan hal-hal sebagai berikut.

Setelah berwudhu, lalu menunaikan shalat fardhu, dan shalat sunnah dua rakaat, jernihkan hati dan pikiran Anda dari semua kebimbangan serta kegalauan. Selanjutnya bacalah

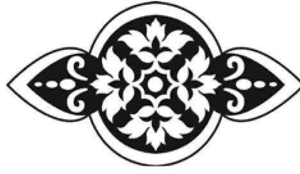
Astaghfirullahal azhim sebanyak kurang lebih delapan puluh kali. Tunggulah sesaat perasaan terbaik yang akan Anda rasakan, lalu bacalah *La haula wala quwwata illa billah* sebanyak sepuluh kali. Setelah itu bacalah *Subhanallahi wa bihamdihi, Subhanallah al azhim* sebanyak sepuluh kali.

Jangan lupa untuk selalu meminta tolong kepada para ustadz dan para ulama. Rajinlah meminta nasihat kepada orang tua serta sanak kerabat. Jangan sekali-kali bergaul dengan teman-teman yang buruk.

Sebuah Nasihat dari Dalam Hati

Ingatlah selalu bahwa semua yang sudah lewat itu pada hakikatnya sudah mati. Jadi jangan keruhkan jernihnya kehidupan yang tengah Anda alami dengan memikirkan noda-noda masa lalu yang tidak mungkin bisa di ubah kembali. Ketahuilah bahwa sesungguhnya apa yang Anda lakukan saat ini jauh lebih baik daripada menyesali yang telah berlalu. Begitu pula memikirkan masa depan itu lebih diutamakan daripada menyesali apa yang telah terjadi.





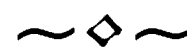
Jagalah Hati Anda

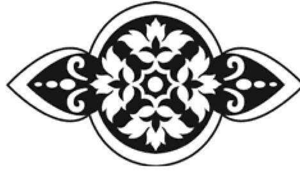
Hati adalah kunci kebahagiaan. Hati adalah sumber kegembiraan. Hati adalah sumber pengetahuan. Hati adalah sumber iman. Dan hati adalah sesuatu yang kalau ia baik maka seluruh tubuh menjadi baik, dan kalau ia rusak maka seluruh tubuh pun menjadi rusak.

Oleh sebab itu, Anda harus senantiasa menjaga hati Anda, supaya ia tetap baik dan suci. Dengan demikian, Anda akan bisa merasakan kehidupan yang baik, mantap, dan bahagia. Supaya bisa menjaga hati Anda, maka Anda harus memperhatikan beberapa hal berikut.

- Jangan marah karena marah itu permulaan semua yang buruk atau kunci setiap yang membawa pada kebinasaan.
- Jangan ada rasa benci dalam hati Anda kepada seseorang, supaya hati Anda tidak sakit. Dan dalam waktu yang sama, karena hal itu tidak akan bisa megubah watak orang yang Anda benci.
- Jauhilah iri dan dengki karena hal itu termasuk sesuatu yang dapat menghancurkan hati.
- Jauhilah mempergunjing dan mengadu domba karena keduanya termasuk hal-hal yang dapat merusak hati dan mengacaukan masyarakat.

- Jauhilah berdusta atau pamrih karena keduanya termasuk tanda-tanda tidak adanya iman. Keduanya adalah yang menyebabkan kerugian di dunia maupun di akhirat.
- Jangan lalai dari mengingat Allah *Ta'ala*, dan berpusakalah dengan banyak ketaatan.
- Bergaullah dengan orang-orang yang baik karena sesungguhnya mereka adalah pertolongan saat dalam kesulitan, pelindung saat dalam kesusahan, dan penyelamat saat dalam keterpurukan.
- Jangan punya angan-angan yang melebihi kemampuan Anda karena sesungguhnya hal itu adalah awal kesulitan serta kesusahan, dan tidak akan membawa kebaikan pada orang yang bersangkutan.
- Anda harus selalu menuntut ilmu pengetahuan.
- Anda jangan pernah lupa bahwa kedekatan Anda dengan Allah adalah karena ketaatan dan menjauhi kemaksiatan-kemaksiatan. Ketahuilah bahwa sesungguhnya hati itu berada di antara dua jari di antara jemari-jemari Tuhan yang Maha Pemurah. Dia bisa membolak-balikkannya semau-Nya.





Impian-Impian Seorang Wanita

Saya punya mimpi-mimpi yang sebenarnya cukup sederhana. Tetapi terkadang saya menganggapnya sebagai impian yang gila, dan terkadang pula saya menganggapnya impian yang cuma sepele. Saya yakin ini adalah impian yang bagus, impian yang tidak merugikan siapa pun, bahkan impian yang menginginkan kebahagiaan bagi semua. Saya ingin mengetahui dari Anda, apakah impian seperti ini juga dimiliki oleh setiap wanita atau hanya saya saja?

Jawaban

Sungguh bagus kalau seseorang punya impian. Lebih bagus lagi kalau impiannya cukup sederhana dan disesuaikan dengan kemampuan serta keadaannya. Memang banyak wanita yang memiliki impian yang sederhana. Benar, semuanya sederhana. Dan mimpi itu menjadi kenyataan oleh ribuan bahkan jutaan wanita.

Impian mereka hanya sekadar ingin mempunyai sebuah rumah yang kecil, hati yang sudi mencintainya, anak yang tampan atau cantik, kehidupan yang tenang, bisa memakai sebuah gaun putih yang lebar dengan digandeng oleh seorang pemuda yang tampan memakai jas hitam yang sangat bagus, dan sebuah cincin yang melingkar di jari tangan dengan ada tulisan nama

orang yang dicintainya. Ia bermimpi bisa melihat air mata bahagia yang menetes ke pipi kedua orang tuanya di malam ia menjadi seorang pengantin.

Di samping itu berapa banyak impian sederhana yang kandas karena terbentur oleh batu kenyataan yang sangat menyakitkan? Akibatnya, rumah tangga menjadi hancur, hati yang sedang mencinta merana terlantar, anak meninggal dunia, impian kandas, gaun yang indah dan jas yang bagus berubah menjadi pakaian-pakaian yang terbuat dari besi, cincin berubah menjadi tali gantungan yang melilit jari-jari, dan air mata bahagia orang tua berubah menjadi teriakan kesedihan yang memilukan. Itulah akhir impian. Bahkan hidupnya menjadi tanpa ada impian, tanpa ada tujuan, tanpa ada cinta, dan tanpa ada apa pun yang dapat membantu melestarikan kehidupan.

Di sinilah seorang wanita yang tengah terbentur menghadapi kenyataan yang pahit memerlukan bantuan, supaya ia bisa keluar dari krisis.

Apa Solusi Masalah Ini?

Solusinya adalah, ia harus mimpi yang mudah terwujud, mimpi yang sesuai dengan kondisi kehidupannya serta kemampuannya, supaya ia tidak kaget dengan reaksi masyarakat yang kejam tidak berperasaan terhadap orang yang berani keluar dari batas-batasnya, meskipun hanya dengan mimpi.

Fakta mengatakan bahwa semenjak kecil seorang wanita itu memiliki banyak fitrah yang khusus bagi dirinya saja. Di antaranya ialah fitrah sebagai calon seorang ibu dan juga calon seorang ratu di dalam kerajaan rumah tangganya. Ia sedang menunggu calon suami yang akan memboyong dari rumah ayahnya ke sebuah rumah di mana ia akan menjadi ratunya.

Sang suami inilah sosok yang kita sebut sebagai pengendali impian; bagaimana nanti bentuknya, bagaimana jadinya, dan seterusnya?

Selanjutnya impian inilah yang akan terbang melayang membawa si wanita kepada sang pemilik mobil yang mewah, istana yang indah, dan simpanan uang di bank.

Kemudian setelah itu ia akan dihadapkan kepada dua pilihan; yakni akan berstatus sebagai perawan tua atau akan menikah dengan laki-laki yang tidak ia cintai. Dan ini berarti hidupnya akan berubah menjadi neraka, siksa yang pedih, serta penderitaan yang tiada berakhir. Di sinilah kita patut bertanya, kalau sudah begitu maka siapa yang harus bertanggung jawab atas mimpi-mimpi si wanita malang ini sehingga menjadi seperti itu? Bahkan, siapa yang harus bertanggung jawab tentang khayalan-khayalan hampa yang menjauhkan si wanita malang ini dari realita kehidupan sosialnya serta kemampuannya? Kenapa ia sampai ingin meraih bintang-bintang jauh di langit?

Apakah ini karena pengaruh informasi dengan berbagai jenisnya yang memberikan gambaran kepada kita bentuk-bentuk kehidupan yang hanya sanggup diraih oleh sedikit orang dari kita saja? Atau ini merupakan siksa atas kaum wanita yang keadaannya sangat sederhana namun nekat memiliki ilusi-ilusi yang kosong belaka, mimpi-mimpi yang hanya melayang di angkasa yang sulit diraih, dan lamunan-lamunan cinta yang lintas realita; yakni cinta yang tidak mengenal tanggung jawab atau cinta yang membabi buta. Dengan hanya memasuki mahligai rumah tangga saja, hal itu akan menghancurkan pintu-pintunya ketika ia harus berbenturan dengan sesuatu yang tidak pernah ia pikirkan barang sehari pun, karena ia menganggapnya sebagai hari-hari yang penuh derita sampai akhir.

Benar. Mungkin saja sang waktu benar-benar akan menjadi baik dan kompromi. Namun syaratnya harus dengan ada pemikiran yang benar, pilihan yang tepat, serta mimpi-mimpi yang realistis. Juga dengan syarat ia tidak boleh berharap di alam gaib bahwa pada suatu hari dalam hidupnya ia akan bertemu dengan seseorang yang tidak memahami karakternya, atau akan memperlakukannya secara tidak patut. Ini bukan berarti akhir kehidupan bahagia atau bergantinya surga menjadi neraka. Tetapi hal ini justru menjadi sebuah pelajaran yang bisa diambil hikmah serta manfaat-manfaatnya. Selanjutnya ke depan ia harus menempuh proses-proses pergaulan yang lazim, mengambil keputusan yang tepat, pada momentum yang tepat, dan dengan cara yang tepat pula. Ia bahkan harus bergaul dengan setiap orang menurut kadar kemampuannya sesuai dengan kapasitas serta kebutuhan-kebutuhannya.

Jika terkena musibah atau mengalami suatu krisis, ia harus yakin bahwa dengan izin Allah pasti ada solusi atau jalan keluarnya yang dekat. Sebab, di balik kesulitan itu ada kemudahan, sepanjang ia tetap menjalankan perannya sebaik mungkin, dan juga sepanjang ia tidak pasrah begitu saja atau menyalahkan orang lain atas kesalahan dan kekeliruan yang telah ia lakukan sendiri.

Ketahuilah bahwa sesungguhnya kehidupan itu selalu bisa dinikmati, sekalipun pada waktu-waktu susah dan sulit. Caranya ialah kalau Anda bisa melakukan upaya penyesuain secara cepat dengan kondisi-kondisi yang ada, dan Anda memiliki kecakapan-kecakapan yang membuat Anda tetap bisa hidup dengan tenang dalam sebuah krisis. Dan pada saat-saat sedang mengalami krisis, Anda harus ingat akan kenikmatan-kenikmatan yang sebelumnya, karena betapapun seseorang tidak

akan sanggup merasakan nilai kenikmatan tanpa ia mengetahui kebalikannya, atau tanpa ia pernah mengalaminya. Kita tidak akan bisa merasakan keadaan orang yang sedang lapar tanpa pernah merasa lapar.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Yakinlah seyakin-yakinnya bahwa sesungguhnya Allah *Ta'ala* telah mengkhabarkan kepada kita dengan firman-Nya surat at-Taubah, ayat 51,

قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا ﴿٥١﴾

"Katakanlah, 'Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami.'"

Kita dituntut untuk merasakan, mempercayai, membenarkan, dan mengamalkan masalah yang besar ini. Selain itu, Anda harus memiliki kecakapan secara ilmiah, moral, iman, dan sosial untuk mengatasi masalah-masalah tersebut dan menyelesaikan berbagai krisis serta kesulitan. Anda punya potensi untuk memiliki pengetahuan khusus melayani manusia, sehingga Anda akan menjadi salah satu faktor di antara faktor-faktor yang menyelesaikan persoalan-persoalan orang lain. Anda bukan bagian dari problem sosial yang besar dan rumit yang membutuhkan peranan seseorang yang mau berkhidmat serta berusaha menyelesaikan segala problematikanya.

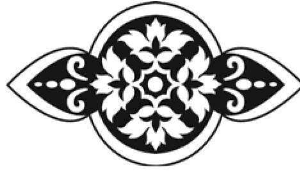
Dengan demikian, berarti Anda telah melaksanakan kewajiban-kewajiban Anda. Setelah itu, Anda boleh bermimpi semau Anda. Sementara tentang hasil-hasil akhirnya, itu adalah terserah Allah *Ta'ala* yang memberikan bagian kepada setiap individu sesuai dengan kadar usahanya dalam kehidupan dunia ini. Rizki dalam pernikahan itu sesuai dengan niat, hati, dan

keinginannya. Jika niatnya baik dan hatinya jernih, yakinlah sesungguhnya Allah *Ta'ala* tidak akan menistakan Anda, meskipun anugerah itu datangnya belakangan. Soalnya *Ta'ala* Allah telah berfirman dalam surat al-Baqarah, ayat 216,

وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."

~◇~

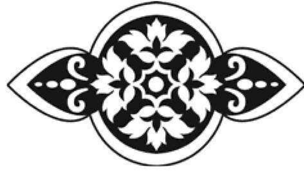


Ingatlah Nikmat yang Anda Rasakan

Ingatlah selalu akan nikmat-nikmat yang Anda rasakan sekarang ini. Jika ada penolakan pada Anda, cobalah bersama kami, Anda perhatikan kebaikan pada Anda yang tidak terhitung jumlahnya. Orang yang memandang masalah tersebut dari satu sisi, yakni sisi kesenangan materi saja, ia tidak akan sanggup mengingatnya. Selain itu, Anda harus jujur menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut,

- Apakah Anda lebih mengutamakan nikmat melihat daripada uang satu juta?
- Apakah Anda lebih mengutamakan nikmat mendengar daripada uang satu juta?
- Apakah Anda mau tangan Anda terpotong dengan imbalan uang satu juta?
- Apakah Anda mau menderita sakit sehingga tidak ada selera makan dengan imbalan uang satu juta?
- Apakah Anda mau lidah Anda patah dengan imbalan uang satu juta?

Jika jawaban Anda *tidak*, maka cobalah Anda hitung jutaan uang yang Anda miliki. Dan ketahuilah bahwa banyak orang selain Anda yang tidak bisa merasakan nikmat-nikmat tersebut. Oleh karena itu, bersyukurlah kepada Allah *Ta'ala*.



Ibadah dan Menstruasi

Jika hendak terjadi masa datang bulan yang pasti akan saya alami, saya merasa sedih. Bahkan, semakin sedih ketika saya ingat bahwa dalam keadaan seperti itu saya tidak bisa menunaikan ibadah. Bagaimana solusinya?

Jawaban:

Setiap wanita dalam waktu tertentu pasti mengalami datang bulan atau menstruasi. Dan dalam keadaan seperti ini akan terjadi perubahan-perubahan psikis. Rasa sakit yang ditimbulkan oleh siklus bulanan ini sudah cukup membuat banyak wanita merasa sedih dan menderita. Tetapi kenapa ada seorang wanita yang ingin mengetahui tentang masalah menstruasi yang merupakan ciri khas utama kaum wanita dan yang lazim membuat mereka mengalami kesusahan? Betapapun ia harus menjalaninya dengan perasaan sesenang mungkin, karena hal itu merupakan salah satu fenomena penting bagi kaum hawa yang harus melakukan salah satu kewajibannya.

Pertama-tama kita harus memahami secara luas tentang apa itu menstruasi.

Permulaan menstruasi itu relatif, yakni dimulai antara usia 10–12 tahun dan berakhir antara usia 25–40 tahun. Menstruasi terdiri dari aliran jaringan darah akibat pecahnya dinding per-

mukaan rahim bagian dalam yang siap menerima indung telur yang sudah dibuahi atau yang belum, sehingga dengan deras rahim akan mengucurkan darah, bukan cairan-cairan lainnya.

Simfoni dan Terjadinya Menstruasi

Adalah sesuatu yang sangat elok lagi cermat, dan yang telah ditentukan oleh Sang Maha Pencipta dengan waktu-waktu tertentu, dengan hormon-hormon, dan dengan beberapa reaksi untuk menimbulkan hasil akhir bahwa hormon-hormon yang keluar dari otak dan yang mempengaruhi kelenjar lendir, di samping ia juga menguasai hormon-hormon yang mempengaruhi sepasang indung telur yang mengakibatkan munculnya sel telur setiap bulan. Selain hormon-hormon yang muncul dari bagian atas, masing-masing indung telur sendiri juga mengeluarkan sejumlah hormon yang membuat dinding rahim menjadi lebih tebal untuk bisa menerima dan mengerami indung telur yang sudah dibuahi.

Tetapi apa yang terjadi kalau indung telur tersebut tidak dibuahi? Selaput yang cukup tebal ini akan terkelupas lalu jatuh sehingga tidak terjadi menstruasi. Biasanya, menstruasi itu berlangsung dalam siklus waktu selama dua puluh tujuh hari. Tetapi angka ini tidak bersifat permanen, karena mungkin bisa berkurang sampai dua puluh empat atau bertambah sampai tiga puluh empat. Jangka waktunya ialah satu sampai delapan hari.

Gejala-Gejala yang Menyertai Menstruasi

Rasa sakit biasanya berupa mual-mual yang dirasakan pada perut bagian bawah, pada bagian kaki, dan pada bagian punggung. Bahkan terkadang hal itu disertai dengan muntah-

muntah. Rasa sakit ini biasanya terjadi beberapa jam menjelang dimulainya menstruasi, dan biasanya berakhir dengan mampatnya darah. Penyebab rasa sakit ini merupakan akibat kegagalan penyuburan indung telur. Selain itu adalah akibat robeknya selaput dinding rahim bagian dalam yang kemudian mengeluarkan hormon bernama hormon prostagelantin yang dapat membantu pengkerutan urat-urat rahim serta mendorong keluar sisa-sisa selaput yang sudah pecah tersebut.

Apa yang Harus Dilakukan untuk Mengatasi Rasa Sakit Tersebut?

- Tidurlah terlentang dan sekalah permukaan perut Anda dengan sepotong lap yang telah dibasahi dengan air.
- Konsumsilah obat penenang ketika rasa sakit mulai terasa.
    - Urutlah dengan halus otot-otot perut.
    - Lakukan latihan-latihan olahraga ringan.

Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi

- Pada saat mengalami menstruasi, sangat penting mandi dengan menggunakan air hangat. Jangan sekali-kali menggunakan air dingin.
- Perhatikan perubahan kesehatan setiap setengah jam, di samping mandi.
- Hilangkan rambut yang tumbuh pada bagian tersebut sebelum menstruasi, supaya tidak menimbulkan bau yang tidak sedap.

Ketika sedang menstruasi, dilarang berpuasa dan shalat. Juga dilarang memasuki masjid, menunaikan thawaf di sekitar Ka'bah, dan menyentuh al-Qur'an. Sementara tentang membaca

al-Qur'an, para ulama ahli fiqih berselisih pendapat. Jumhur atau mayoritas ulama sepakat, hukumnya haram bagi wanita yang sedang menstruasi dan sedang nifas atau bersalin membaca al-Qur'an. Tetapi ulama-ulama madzhab Maliki memperbolehkan membaca al-Qur'an, bukan menyentuhnya.

لَّا يَمَسُّهُۥٓ إِلَّا ٱلْمُطَهَّرُونَ

"Tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan."

Inilah pendapat Ibnu Taimiyah dan inilah pendapat yang diunggulkan. Jadi, boleh hukumnya membaca al-Qur'an bagi wanita yang haid dan yang nifas dengan alasan *tabarruk* (mencari berkah) atau khawatir lupa. Sementara selain itu, hukumnya haram, sebagaimana yang telah kami kemukakan.

Seorang wanita tidak perlu mengulang atau membayar shalat yang ia tinggalkan dalam keadaan menstruasi. Tetapi ia harus mengulang atau membayar puasa Ramadhan yang ditinggalkannya. Dan ia tetap memperoleh pahala selaku orang yang menunaikan ibadah, selama hal itu merupakan kehendak Allah *Ta'ala*. Sesungguhnya Allah *Ta'ala* memiliki urusan-urusan terhadap seluruh makhluk-Nya, dan tidak ada yang boleh menentang sama sekali atas perintah-Nya.

Selain itu sebaiknya keadaan tersebut harus diterima dengan lapang dada. Tidak boleh dianggap sebagai hari-hari penuh petaka yang menyedihkan.

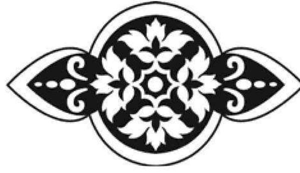
Sebuah Catatan Penting

Berdasarkan fitrah, sesuatu apa pun yang diciptakan dan diberlakukan oleh Allah *Ta'ala* kepada kita dalam kehidupan ini pasti mengandung manfaat yang kembali kepada kita sendiri,

baik cepat maupun lambat. Jadi, jangan sekali-kali menvonis sesuatu dengan pandangan yang picik dan sempit. Atau Anda akan merasa sedih karena Anda tidak bisa menjalankan shalat. Atau Anda akan merasa malu karena Anda harus menikmati naluri Anda sebagai kaum wanita.

Di sinilah sebaiknya Anda harus menerima urusan serta hikmah Allah *Ta'ala* atas titah ciptaan Anda. Nikmati saja keistimewaan-keistimewaan dan ciri-ciri fisik wanita yang telah dikaruniakan oleh Allah. Anda jangan sering memikirkan hal-hal seperti itu, supaya tidak sampai menimbulkan dampak psikis pada naluri hormon yang Anda miliki.





Nilailah Diri Anda

Apakah Anda yakin kalau Anda sedang berada di jalan yang benar? Supaya Anda tahu kalau Anda sedang berada di jalan bahagia, sebaiknya Anda menjawab dengan *Ya* atas pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

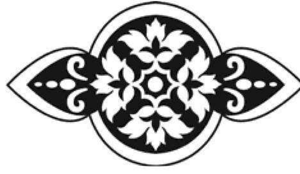
- Apakah Anda mengenal agama Anda dengan baik?
- Apakah Anda bisa membaca al-Qur'an al-Karim dengan baik?
- Apakah Anda hafal al-Qur'an al-Karim atau satu juz daripadanya saja?
- Apakah Anda mengetahui sirah Rasul yang mulia Muhammad *Shallallahu alaihi wa sallam*?
- Apakah Anda mengetahui kehidupan beberapa sahabat dan tabi'in?

Jika jawaban Anda relatif, tidak tegas, atau bahkan Anda tidak menemukan jawabannya, maka ketahuilah bahwa di dalam hidup Anda ada suatu kekurangan yang dapat menjauhkan Anda dari jalan ketenangan serta kedamaian yang selalu Anda cari. Memulai hal-hal tersebut sebenarnya mudah. dan mungkin bisa diikuti dengan langkah-langkah berikutnya:

- Belajarlah al-Qur'an al-Karim pada seorang guru laki-laki maupun perempuan.

- Sisihkan waktu barang setengah jam untuk membaca satu juz al-Qur'an al-Karim atau sirah Nabi atau pengetahuan-pengetahuan agama atau mendengar pengajian agama dan sebagainya.
- Teruslah beramal, meskipun hanya sedikit. Ketahuilah bahwa sesungguhnya suatu saat kehidupan Anda akan berubah ke arah yang lebih baik, insya Allah.





Pentingnya Cinta

Apakah cinta mutlak harus ada dalam kehidupan kita? Dan apa peranan cinta bagi orang yang sedang jatuh cinta?

Jawaban

Cinta adalah perasaan halus yang muncul dari dalam hati dan yang memenuhi substansi orang yang sedang jatuh cinta. Allah *Ta'ala* menciptakan cinta untuk menyempurnakan pendekatan dan proses keturunan yang menjadi sumber kelestarian kehidupan umat manusia.

Secara naluri, setiap orang yang hidup di muka bumi ini cenderung untuk mencari cinta, kasih, dan sayang. Banyak jenis orang yang mencari cinta dan tujuan mereka pun berbeda-beda. Di antara mereka ada yang mencari cinta harta atau cinta kedudukan dan kekuasaan, atau cinta menolong orang lain dan mengabdikan diri di tengah masyarakat. Di antara mereka ada orang yang telah kenyang akan kebutuhan-kebutuhan tersebut serta faktor-faktor yang mendorong untuk mencintai ayah dan anak, atau saudara laki-laki maupun perempuan, atau ibu.

Tetapi seseorang akan selalu mencari cinta dari jenis yang lain, yakni cinta dan kasih sayang dari lawan jenis yang bisa memadukan dengannya, cinta di mana seseorang dalam waktu

yang sama dapat merasakan dengan segenap jiwa serta raganya, cinta yang kalau sampai terjalin bisa membuatnya selalu bersama dengan orang yang dicintainya, sehingga seolah-olah orang itu adalah akal, pikiran, dan hatinya. Sebaliknya jika orang yang dicintai itu tidak ada, ia akan merasa kehilangan sesuatu yang sangat besar. Sehingga hatinya baru akan merasa tenang kalau sang kekasih tersebut kembali lagi kepadanya.

Jika terjadi keadaan atau situasi-situasi yang memisahkan keduanya, maka masing-masing mereka akan mengalami kehidupan yang pahit. Dan karena kekuatan cinta, hal itu bisa terlupakan atau sama sekali tidak mereka pikirkan.

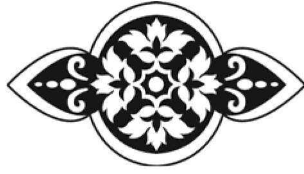
Namun ada cinta lain yang merupakan tingkatan cinta yang paling tinggi dan paling utama dari segala sesuatu, yakni cinta Allah *Ta'ala* dan cinta Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam. Jika seseorang sanggup mencapai cinta yang satu ini, ia akan memperoleh kebaikan dunia serta akhirat, dan tingkat keimanannya benar-benar sempurna.

Sebuah Catatan Penting

Apa yang dewasa ini kita dapatkan dari pembicaraan, atau yang kita ketahui dari internet, atau dari telepon genggam, bukanlah terjemahan hakiki tentang cinta. Tetapi itu hanya sekadar ekspresi emosi yang bisa kita sebut sebagai luapan atau kecenderungan atau Ikut-ikutan pada orang lain saja. Cinta yang alami adalah ungkapan emosi yang menghargai perilaku, karena ia muncul dari dasar hati, dan tidak mendorong orang yang bersangkutan untuk menimbulkan mudharat atau gangguan terhadap orang yang dicinta. Tetapi justru membuatnya merasa khawatir hanya karena ditipu atau terganggu dari ka-

bar burung. Oleh karena itu, Anda jangan sampai terkecoh oleh ucapan-ucapan yang dikemas begitu indah atau perilaku-perilaku kekanak-kanakan wanita yang tampak terpelajar.





Makna Cinta

Saya sering mendengar kalimat cinta, namun sejatinya saya tidak paham kreteria dan makna kalimat tersebut. Makanya saya berharap Anda berkenan membantu saya untuk memperkenalkannya.

Jawaban

Cinta adalah rasa sayang seorang lelaki kepada seorang perempuan, atau rasa sayang seorang perempuan kepada seorang lelaki. Itulah arti cinta dalam arti yang banyak tersiar dan beredar di mana-mana. Tetapi pengertian cinta itu sendiri sebenarnya sangat luas karena mencakup ketergantungan seseorang kepada anak-anaknya, atau ketergantungan seseorang kepada tanah airnya, atau ketergantungan seseorang pada hobi apa pun seperti berburu, melukis, dan sebagainya. Atau seperti ketergantungan seseorang pada Dzat Tertinggi, dan inilah yang disebut dengan cinta Ilahi berdasarkan pengertian orang-orang sufi. Semenjak awal sejarah, cinta menduduki tempat yang sangat terhormat. Cinta dimuliakan, dipuja-puja, bahkan dikultuskan oleh bangsa-bangsa dalam cerita-cerita dongengnya, dan dinyanyikan oleh para penyair dalam karya-karya syair mereka.

Makna Cinta dan Kosakatanya

Ada yang mengatakan, sesungguhnya asal kata *al-mahabbah* atau cinta ialah *al shafa*. Orang-orang Arab biasa menyebut cemerlangnya warna putih pada gigi dengan kalimat *hababu al asnan.*

Ada yang mengatakan, sesungguhnya kata *al-mahabbat* atau cinta itu diambil dari kalimat *al-hubbab yang* berarti seseorang yang berada di atas air ketika turun hujan yang cukup lebat. Jadi, seolah-olah ia seperti gejolak dan ketegangan hati ketika sedang sangat merindu. Perasaan berdebar-debar ketika akan bertemu sang kekasih disamakan seperti itu.

Ada yang mengatakan, kalimat *al-mahabbah* yang berarti cinta itu diambil dari kata *al-tsabat wa al-iltizam*. Di antaranya, *ahabba al ba'ir, idza baraka falam yaqum*, seekor onta itu sedang mencinta, yakni ketika ia tetap menderum dan tidak mau berdiri. Sebab, hati orang yang sedang mencinta itu biasanya selalu menderum atau terpaut pada orang yang dicintainya.

Ada yang mengatakan, *al-mahabbat* ialah *al-naqidh*, yaitu diambil dari kalimat *al-qalaq* dan *al-idhthirab*. dan ada yang mengatakan, kalimat *al-qarthu* yang berarti anting identik dengan kalimat *al-hubb* atau cinta, karena ia ada di telinga.

Ada pula yang mengatakan, kalimat *al-mahabbah* itu diambil dari kalimat *al-hubbu* plural atau jama' dari kalimat tunggal *hubbatun,* yakni isi atau pokok sesuatu. Sebab, hati adalah pokok dari eksistensi atau inti seorang manusia, dan sekaligus juga tempat penitipan serta penyimpanan cinta.

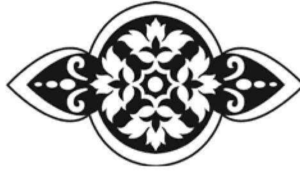
Dan juga ada yang mengatakan, masih banyak lagi kosakata cinta selain yang dikemukakan tadi. Tetapi kita tidak perlu membahasnya lebih lanjut.

Secara substansif bisa kita katakan bahwa cinta adalah kecenderungan yang abadi pada hati yang sedang bingung, mengutamakan yang dicintai atas semua teman, selalu bersama yang dicintai saat hadir maupun tidak, lebih mengutamakan apa yang diinginkan oleh sang kekasih daripada yang selainnya, ketaatan yang total, ingat terus-menerus, dan tidak pernah bosan.

Seorang penyair mengatakan,

Siapa yang mengaku telah lama mereguk cinta
aku bahkan sudah hampir tidak mampu merasakan
cintanya Laila
yang sering aku dapat dari pesan-pesan Laila
adalah mimpi-mimpi kosong
yang laksana kilatan halilintar.

~◇~



Cinta Itu Halal Atau Haram?

Saya seorang wanita yang taat beragama. Saya merasakan sebuah cinta yang kuat. Di luar kesadaran, saya merasa tertarik kepada siapa pun. Apakah ini haram atau halal?

Jawaban

Cinta dalam arti yang mulia yakni yang mengacu kepada kasih sayang, kedamaian, keamanan dalam masyarakat, dan yang dapat mewujudkan kebahagiaan serta kegembiraan bagi umat manusia, tidaklah haram asalkan perilaku yang berada di belakangnya tidak bertentangan dengan syari'at Allah *Ta'ala*.

Anda harus tahu, wahai temanku, bahwa sesungguhnya Allah *Ta'ala* mengisyaratkan beberapa jenis cinta dalam Kitab-Nya al-Qur'an al-Karim. Di antaranya ialah sebagai berikut.

1. Cinta Allah *Ta'ala*

Ini adalah jenis cinta yang paling luhur, yakni cinta Ilahi yang karenanya bisa membuat jiwa menjadi mulia, hati menjadi meningkat, dan cita-cita menjadi membumbung tinggi. Jika cinta yang satu ini bercokol dalam hati, maka akan menjanjikan kebahagiaan yang tidak mungkin dijelaskan kecuali hanya oleh orang yang mengalaminya, dan dalam waktu yang sama ia pun tidak akan kuasa.

Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat Ali Imran, ayat 31,

قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ
لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣١﴾

"Katakanlah, 'Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu.' Allah Maha Pengampun lagi Maha Penya-yang.

Allah *Ta'ala* juga berfirman dalam surat al-Maa`idah, ayat 54,

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مَن يَرْتَدَّ مِنكُمْ عَن دِينِهِۦ فَسَوْفَ يَأْتِى ٱللَّهُ
بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُۥٓ أَذِلَّةٍ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى ٱلْكَـٰفِرِينَ
يُجَـٰهِدُونَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَآئِمٍ ۚ ذَٰلِكَ فَضْلُ
ٱللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَآءُ ۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٥٤﴾

"Wahai orang-orang yang beriman, barangsiapa di antara kamu yang murtad dari agamanya, maka kelak Allah akan mendatangkan suatu kaum yang Allah mencintai mereka dan mereka pun mencintai-Nya, yang bersikap lemah lembut terhadap orang yang mukmin, yang bersikap keras terhadap orang-orang kafir, yang berjihad di jalan Allah, dan yang tidak takut kepada celaan orang yang suka mencela. Itulah karunia Allah, diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya, dan Allah Mahaluas (pemberian-Nya), lagi Maha Mengetahui."

2. Cinta Rasulullah *Shallallahu Alaihi Wa Sallam*

Terdapat jenis cinta lain yang sangat bermanfaat, yakni cinta kepada Rasulullah *Shallallahu Alaihi Wa Sallam*. Dari jenis cinta yang satu ini seseorang akan mendapati tanda-tanda dalam dirinya. Di antara yang paling menonjol ialah, ia berusaha untuk mengikuti semua atau sebagian besar perilaku beliau menurut kemampuannya. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat al-Ahzab, ayat 21,

لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا۟ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْـَٔاخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

"Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah."

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ – أَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : فَوَالَّذِى نَفْسِيْ بِيَدِهِ لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى أَكُوْنَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَلَدِهِ

Bersumber dari Abu Hurairah *Radhiyallahu anhu*, sesungguhnya Rasulullah *Shallallahu alaihi wa sallam* bersabda, "Demi Dzat yang jiwaku berada dalam genggaman kekuasaan-Nya, tidaklah beriman salah seorang kalian ka-

lau aku tidak lebih ia cintai daripada ayah dan anaknya." Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ثَلاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ بِهِنَّ حَلاوَةَ الإِيمَانِ: أَنْ يَكُونَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا، وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لاَ يُحِبُّهُ إِلاَّ لِلَّهِ، وَأَنْ يَكْرَهَ أَنْ يَعُودَ فِي الْكُفْرِ بَعْدَ أَنْ أَنْقَذَهُ اللَّه مِنْهُ، كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يُقْذَفَ فِي النَّارِ

"Bersumber dari Anas *Radhiyallahu Anhu*, dari Nabi *Shalallahu Alaihi Wa Sallam*, beliau bersabda, "Barangsiapa yang memiliki tiga sifat ini, niscaya ia akan merasakan manisnya iman, yaitu mencintai Allah dan Rasul-Nya melebihi segala-galanya. mencintai seseorang hanya karena Allah, dan tidak mau lagi kembali kafir setelah diselamatkan Allah sebagaimana ia tidak mau apabila dilemparkan ke dalam neraka".

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "لاَ يَجِدُ أَحَدٌ حَلاَوَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يُحِبَّ الْمَرْءَ لاَ يُحِبُّهُ إِلاَّ لِلَّهِ، وَحَتَّى أَنْ يُقْذَفَ فِي النَّارِ أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنْ أَنْ

يَرْجِعَ إِلَى الْكُفْرِ بَعْدَ إِذْ أَنْقَذَهُ اللَّهُ, وَحَتَّى يَكُوْنَ اللَّهُ وَرَسُوْلُهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا

Bersumber dari Anas bin Malik Radhiyallahu anhu, ia berkata, Nabi Shallallahu alaihi wa sallam bersabda, "Seseorang tidak akan merasakan manisnya iman sebelum ia mencintai orang lain demi Allah, sebelum ia lebih suka dilemparkan ke dalam neraka daripada harus kembali lagi kepada kekufuran setelah ia diselamatkan oleh Allah, dan sebelum ia lebih mencintai Allah serta Rasul-Nya daripada yang lain." Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّ رَجُلاً سَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : مَتَى السَّاعَةُ يَارَسُوْلَ اللَّهِ؟ قَالَ : مَا أَعْدَدْتَ لَهَا؟ قَالَ : مَا أَعْدَدْتُ لَهَا مِنْ كَثِيْرٍ مِنْ صَلاَةٍ وَلاَ صَوْمٍ وَلاَ صَدَقَةٍ, وَلَكِنِّيْ أُحِبُّ اللَّهَ وَرَسُوْلَهُ. قَالَ : أَنْتَ مَعَ مَنْ أَحْبَبْتَ

Bersumber dari Anas bin Malik, "Sesungguhnya seseorang bertanya kepada Nabi *Shallallahu alaihi wa sallam*, "Kapan terjadi kiamat, wahai Rasulullah?" Beliau balik bertanya, "Apa kamu sudah bersiap menyambutnya?" Ia menjawab, "Aku memang belum siap menyambutnya dengan banyak melakukan shalat, puasa, dan sedekah. Tetapi aku mencintai Allah dan Rasul-Nya." Beliau bersabda, "Kamu akan

bersama siapa yang kamu cintai." Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

3. Cinta Diri Sendiri

Yaitu seseorang mencintai dirinya sendiri. Ia senang kalau berhasil mendapatkan kebaikan dan keuntungan sebanyak mungkin. Menjelaskan tentang keadaan orang seperti itu, Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat al-Adiyat, ayat 8,

وَإِنَّهُۥ لِحُبِّ ٱلْخَيْرِ لَشَدِيدٌ ﴿٨﴾

"Dan sesungguhnya dia sangat bakhil karena cintanya kepada harta."

4. Cinta Manusia

Cinta dan kasih sayang di antara hati manusia adalah nikmat dari Allah *Ta'ala*. Dia memberikan cinta itu kepada siapa pun yang Dia kehendaki, dan menanahannya dari siapa pun yang Dia kehendaki. Dia berfirman dalam surat Ali Imran, ayat 103:

وَٱعْتَصِمُوا۟ بِحَبْلِ ٱللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا۟ ۚ وَٱذْكُرُوا۟
نِعْمَتَ ٱللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنتُمْ أَعْدَآءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ
فَأَصْبَحْتُم بِنِعْمَتِهِۦٓ إِخْوَٰنًا وَكُنتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ
ٱلنَّارِ فَأَنقَذَكُم مِّنْهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمْ ءَايَٰتِهِۦ
لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

"Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara, dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk."

Allah *Ta'ala* juga berfirman dalam surat al-Anfal, ayat 63,

وَإِن يُرِيدُوٓا۟ أَن يَخْدَعُوكَ فَإِنَّ حَسْبَكَ ٱللَّهُ ۚ هُوَ ٱلَّذِىٓ
أَيَّدَكَ بِنَصْرِهِۦ وَبِٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٦٢﴾ وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ ۚ لَوْ
أَنفَقْتَ مَا فِى ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا مَّآ أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ
وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ ۚ إِنَّهُۥ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٦٣﴾

"Dan jika mereka bermaksud menipumu, maka sesungguhnya cukuplah Allah (menjadi pelindungmu). Dialah yang memperkuatmu dengan pertolongan-Nya dan dengan para mukmin, dan yang mempersatukan hati mereka (orang-orang yang beriman), walaupun kamu membelanjakan semua (kekayaan) yang berada di bumi, niscaya kamu tidak dapat mempersatukan hati mereka, akan tetapi Allah telah mempersatukan hati mereka. Sesungguhnya Dia Mahaperkasa lagi Mahabijaksana."

5. Cinta Lawan Jenis

Pada diri manusia ada instink yang salah satu targetnya ialah menambah keturunan dan memperbanyak jumlah generasi. Adalah hikmah kebijaksanaan Allah *Ta'ala* Dia menjadikan target yang mulia tersebut dalam kesenangan nafsu. Tetapi jika seseorang mempergunakannya secara keliru, maka hal itu akan menjadi sumber pertama kegagalan dan kesia-siaan target tersebut. Bahkan selanjutnya, hal itu akan menyebabkan timbulnya banyak masalah. Berikut ini adalah beberapa contoh yang dijelaskan oleh al-Qur'an al-Karim kepada kita. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat Yusuf, ayat 30,

۞ وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي ٱلْمَدِينَةِ ٱمْرَأَتُ ٱلْعَزِيزِ تُرَٰوِدُ فَتَىٰهَا عَن نَّفْسِهِۦ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَىٰهَا فِي ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ ﴿٣٠﴾

"Dan wanita-wanita di kota berkata, "Istri al-Aziz menggoda bujangnya untuk menundukkan dirinya (kepadanya). Sesungguhnya cintanya kepada bujangnya itu adalah sangat mendalam. Sesungguhnya kami memandangnya dalam kesesatan yang nyata."

Oleh karenanya, hal itulah yang menjadi terapi Islam atas instink tersebut dan yang dijelaskan oleh beberapa hadis sebagai berikut,

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ : قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لَمْ تُرَ لِلْمُتَحَبَّيْنِ مِثْلَ النِّكَاحِ

Bersumber dari Ibnu Abbas, ia berkata, Rasulullah *Shallallahu alaihi wa sallam* bersabda, "Kamu tidak akan melihat dua orang yang saling mencintai yang seperti nikah." Sunan Ibnu Majah.

وَعَنْ عَلْقَمَةَ قَالَ : بَيْنَمَا أَنَا أَمْشِي مَعَ عَبْدِ اللَّهِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- فَقَالَ : كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ : مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ, فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ, وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ, فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ

Bersumber dari Alqamah, ia berkata, "Ketika kami sedang berjalan bersama Abdullah Radhiyallahu anhu, ia berkata, "Kami sedang bersama Nabi Shallallahu alaihi wa sallam, lalu beliau bersabda, 'Barangsiapa yang sudah mampu akan bekal pernikahan hendaklah ia menikah. Karena sesungguhnya menikah itu lebih bisa menjaga pandangan mata dan membentengi kehormatan. dan barangispa yang belum mampu hendaklah ia berpuasa, karena sesungguhnya puasa itu merupakan obat." Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

6. Cinta Orang Tua

Ada jenis cinta yang lain, yakni cinta orang tua yang cenderung menginginkan keberhasilan anak-anaknya. Itulah yang dijelaskan oleh beberapa ayat berikut ini.

Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat Maryam, ayat 4 – 6,

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ ٱلْعَظْمُ مِنِّي وَٱشْتَعَلَ ٱلرَّأْسُ شَيْبًا
وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَآئِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴿٤﴾ وَإِنِّي خِفْتُ
ٱلْمَوَٰلِيَ مِن وَرَآءِى وَكَانَتِ ٱمْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي
مِن لَّدُنكَ وَلِيًّا ﴿٥﴾ يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ ءَالِ يَعْقُوبَ ۖ
وَٱجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا ﴿٦﴾

"Ia berkata, 'Ya Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah dan kepalaku telah ditumbuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada Engkau, ya Tuhanku. Dan sesungguhnya aku khawatir terhadap mawaliku sepeninggalku, sedang istriku adalah seorang yang mandul. Maka tolong anugerahilah aku dari sisi Engkau seorang putera, yang akan mewarisi aku dan mewarisi sebahagian keluarga Ya'qub; dan jadikanlah ia, ya Tuhanku, seorang yang diridhai".

Demikian pula cinta yang berisi perhatian serta rasa khawatir terhadap anak-anak. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat Huud, ayat 45,

وَنَادَىٰ نُوحٌ رَّبَّهُۥ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ٱبْنِي مِنْ أَهْلِي وَإِنَّ
وَعْدَكَ ٱلْحَقُّ وَأَنتَ أَحْكَمُ ٱلْحَٰكِمِينَ ﴿٤٥﴾

"Dan Nuh berseru kepada Tuhannya sambil berkata, 'Ya Tuhanku, sesungguhnya anakku termasuk keluargaku, dan

sesungguhnya janji Engkau itulah yang benar, dan Engkau adalah hakim yang seadil-adilnya."

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ كَانَ يَأْخُذُهُ وَالْحَسَنَ وَيَقُوْلُ: اَللَّهُمَّ إِنِّي أُحِبُّهُمَا فَأَحِبَّهُمَا

Bersumber dari Usamah bin Zaid *Radhiyallahu anhu*, dari Nabi *Shallallahu alaihi wa sallam,* sesungguhnya beliau pernah memeluk a dan al-Hasan seraya berdoa, "Ya Allah, sungguh aku mencintai kedua anak ini. Maka tolong, cintailah mereka." Diriwayatkan oleh al-Bukhari.

Ada jenis cinta orang tua yang dipahami secara keliru oleh kaum anak-anak, yaitu cinta yang diterjemahkan dalam bentuk nasihat serta petunjuk, akan tetapi ditanggapi oleh sang anak dengan sikap keras kepala, benci, dan menentang. Inilah yang dijelaskan oleh al-Qur'an al-Karim lewat lisan Nabi Nuh *Alaihis salam*. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat Huud, ayat 42–43:

يَٰبُنَيَّ ٱرْكَب مَّعَنَا وَلَا تَكُن مَّعَ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٤٢﴾ قَالَ سَـَٔاوِىٓ إِلَىٰ جَبَلٍ يَعْصِمُنِى مِنَ ٱلْمَآءِ ﴿٤٣﴾

"Wahai anakku, naiklah (ke kapal) bersama kami dan janganlah kamu berada bersama orang-orang yang kafir." Anaknya menjawab, "Aku akan mencari perlindungan ke gunung yang dapat memeliharaku dari air bah."

Seorang ayah bermaksud memberikan petunjuk serta bimbingan kepada anaknya. Namun si anak yakin bahwa

pendapatnyalah yang benar dan pendapat itulah yang akan membuahkan hasil dari masalah tersebut.

Fakta inilah yang kita saksikan sekarang. Terkadang seorang ayah atau seorang ibu dengan tulus memberikan nasihat kepada anak wanitanya. Namun, sang anak justru menganggap nasihat tersebut membelenggu kebebasannya. Atau dengan ketus ia mengatakan, "Mereka tidak mencintaiku, karena mereka telah membebani aku dengan beban-beban yang sangat banyak." Atau ia mengatakan, "Mereka sukanya merusak kesenangan-kesenangan waktuku saja." Atau ia mengatakan, "Mereka selalu menyuruh aku, padahal aku tidak suka disuruh." Atau ia mengatakan, "Mereka itu tidak paham gaya kehidupan moderen. Mereka menginginkan aku menjadi terbelakang dan primitif." Padahal kalau mau berpikir dengan jernih sejenak saja, ia akan sadar bahwa semua yang mereka nasihatkan itu adalah demi kepentingannya dan kebaikan masa depannya. Kalau misalnya mau meneliti di tempat mana pun di dunia ini, ia tidak akan mendapati seorang pun yang lebih mencintainya daripada seorang ayah dan seorang ibu. Bahkan, cinta teman karib sebagai orang yang paling dekat sekalipun tidak akan sebesar cinta kedua orang tua kepada anaknya. Kesempurnaan iman seseorang ialah kalau ia menyukai kebaikan untuk orang lain, sebagaimana ia menyukai kebaikan tersebut untuk dirinya sendiri.

Jadi, jangan sampai diri Anda terkecoh oleh pikiran-pikiran yang keliru, atau Anda menghadapi perasaaan-perasaan cinta dengan sikap keras kepala. Ketahuilah, sesungguhnya ini adalah laksana utang yang menjadi tanggungan Anda. Apa yang sekarang Anda lakukan terhadap orang tua Anda, maka itulah yang kelak akan dilakukan oleh anak-anak Anda terhadap Anda.

7. Cinta Harta

Ada instink lain pada diri seorang manusia, yakni cinta menghimpun harta dan sangat antusias memilikinya. Itulah yang digambarkan kepada kita oleh hadis berikut ini.

Bersumber dari Anas bin Malik, ia berkata, Rasulullah *Shallallahu alaihi wa sallam* bersabda,

لَوْ أَنَّ لِابْنِ آدَمَ وَادِيًا مِنْ ذَهَبٍ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ لَهُ وَادِيَانِ وَلَنْ يَمْلَأَ فَاهُ إِلاَّ التُّرَابُ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ تَابَ

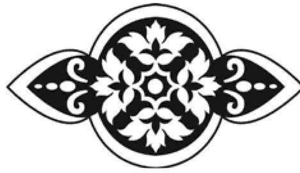
"Sekalipun misalnya seorang manusia sudah memiliki emas satu jurang, tentu ia masih ingin memiliki emas dua jurang. Ia baru akan puas setelah menjadi tanah. Tetapi Allah tetap berkenan menerima taubat orang yang mau bertaubat." Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi.

Di sini jelas bahwa cinta itu tidak haram sepanjang mengarah kepada perbuatan yang mulia. Tetapi kalau cinta diikuti oleh tindakan yang melanggar ajaran-ajaran Islam dan syari'at-syari'at Allah *Ta'ala*, maka penyesalanlah yang akan dialami oleh orang yang mencinta. Soalnya ia telah berani menentang bahaya besar yang tersimpan dalam perasaannya tersebut. Ia akan menyerahkan dirinya kepada orang yang ia cintai. Akibatnya, akan terjadilah hal-hal yang tidak terpuji. dan ia baru sadar setelah semuanya terlambat.

Oleh sebab itu, ia harus bisa membebaskan perasaannya dari jenis cinta beracun kepada jenis cinta lainnya yang dapat membantunya untuk meraih tujuan serta cita-citanya. Setelah

itu ia harus bisa mengalihkan cinta kepada orang yang akan bisa menjadi teman hidupnya, dan yang masing-masing mereka bisa saling membantu untuk dapat memperoleh kenikmatan akhirat, surga Allah *Ta'ala*, dan keridhaan-Nya.





Cinta dan Nikah Siri

Saya seorang wanita yang terpelajar. Saya menjalin hubungan asmara dengan salah seorang teman. Sudah cukup lama kami sudah merasa saling tertarik. Kami telah sepakat hendak meningkatkan hubungan kami ini dengan pernikahan. Ia telah maju untuk melamar saya. Namun tidak ada seorang pun keluarga saya yang setuju. Begitu pula dengan pihak keluarganya. Kami tetap melanjutkan studi, karena jalan di depan kami masih panjang. Saya terkejut ketika teman saya itu mengajak saya untuk mengabadikan cinta kami dengan cara melakukan Pernikahan tradisional, dan mengabaikan keluarga yang menentang hubungan kami. Itulah sebabnya saya merasa bingung. Apakah saya harus mempertahankan cintanya kepada saya dan setuju atas usulnya itu, atau apa yang harus saya lakukan?

Jawaban

Sungguh bagus kalau seseorang punya prinsip atau tujuan tertentu yang ingin diwujudkan serta diupayakannya. Untuk itu ia rela mengatasi semua rintangan yang dihadapinya atau yang menghadangnya. Tetapi sikap seperti itu tidak mungkin berhasil. Sebab, masalah ini bukan masalah sederhana yang berfsifat temporer. Melainkan menyangkut masalah kehidupan.

Dan kehidupan dengan kadar nilainya itu membutuhkan untuk direncanakan dengan baik sebelum menyesal.

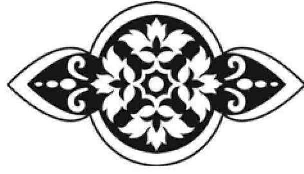
Apa yang membuat pemuda teman Anda itu nekat punya pikiran tersebut justru merupakan bukti kuat bahwa sejatinya ia tidak mencintai Anda. Sebab kalau ia benar-benar mencintai Anda, tentu ia akan memberikan semua yang baik-baik dan ketenangan untuk Anda, termasuk sekalipun misalnya secara fisik Anda harus jauh darinya. Tampak jelas bahwa dalam keadaan seperti itu yang ia inginkan pada Anda hanya melampiaskan nafsu seks dengan perantara pernikahan tradisional. Tetapi sayang, keinginan seperti itu biasanya hanya akan berlangsung selama beberapa hari atau beberapa bulan saja. Soalnya di antara kalian tidak ada ikatan kekeluargaan atau pernikahan yang sah. Perjalanan pernikahan seperti itu sudah barang tentu akan menimbulkan kerugian-kerugian materiil dan spiritual dari pihaknya, dan ia juga tidak mengalami krisis apa pun, karena boleh jadi sejak awal ia telah merencanakan apa yang akhirnya akan terjadi.

Justru yang akan menanggung kerugian besar adalah Anda. Oleh karena itu, Anda harus waspada terhadap bujukan atau godaan manis tersebut. Jangan pertahankan hubungan seperti itu. Mohonlah ampunan kepada Allah *Ta'ala* atas waktu yang telah Anda habiskan untuk menjalin hubungan bersama sang pemuda tersebut secara tidak benar. Ketahuilah bahwa sesungguhnya pernikahan adalah dari Allah *Ta'ala* seperti halnya karunia-karunia lainnya yang memiliki tempat kembali tertentu. Berkat ketentuan suratan takdir serta hikmah kebijaksanaan Allah Ta'ala ia pasti akan datang.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Banyak hal dalam kehidupan kita yang membutuhkan pertimbangan akal sebelum pertimbangan perasaan atau emosi. Memang elok kalau kita memiliki perasaan-perasaan yang lembut. Namun akan lebih elok lagi kalau kita juga memiliki kepribadian otonom yang mampu memproteksi serta mendukung perasaan-perasaan tersebut. Tetapi sebaiknya kita selalu mengandalkan hasil-hasil pengambilan keputusan berdasarkan pandangan yang luas. Dalam arti, mungkin saja Anda akan merugikan keluarga Anda. Atau mungkin Anda akan mengatakan bahwa segala sesuatu yang terbaik dalam hidup Anda karena Anda berhasil mengambil keputusan yang cepat. Ini keliru. Betapapun pengambilan keputusan yang benar yakni yang sesuai dengan syari'at yang bijaksana serta yang sesuai dengan logika serta tradisi itulah yang telah membantu Anda meraih sukses dengan izin Allah *Ta'ala*.





Kisah Seorang Wanita yang Mencari Cinta

Kisah tentang wanita yang satu ini dimulai semenjak ia tumbuh besar di tengah-tengah sebuah lingkuangan keluarga yang sangat taat kepada nilai-nilai agama. Sewaktu kecil ia hidup di antara mereka di bawah perintah-perintah *lakukan*, dan di bawah larangan-larangan *jangan lakukan*. Akibatnya, ia hidup dalam tekanan serba perintah dan serba larangan. Ia tidak pernah mengalami dialog damai yang membuatnya bisa menikmati rasa cinta dari orang-orang di sekitarnya, dan perhatian serta kepedulian mereka terhadapnya. Setiap saat ia merasa seolah-olah mereka memendam perasaan benci kepadanya. Di dalam rumah mereka selalu memperlakukannya seperti alat yang harus selalu mereka jaga, supaya tetap baik untuk mereka gunakan sewaktu-waktu mereka mendapatinya. Akibatnya, perasaan ini menjadi melekat padanya di masa kecilnya.

Ketika menginjak usia 12 tahun, ia merasakan adanya perubahan-perubahan fisik serta biologis. Inilah yang disebut dengan istilah fase baligh. Dari orang-orang di sekitar, ia tidak mendapati ada yang mau menjelaskan karakter fase yang dia alami ini serta perubahan-perubahan yang harus ia hadapi. Akibatnya, dalam waktu yang relatif lama ia harus hidup dalam suasana ketakutan dan ketegangan, hingga akhirnya ia sampai

pada berbagai eksperimen untuk mengungkap proses tersebut, bagaimana cara menyikapinya, bertanya kepada beberapa temannya tentang perubahan-perubahan itu, dan bagaimana cara keluar darinya.

Lepas dari usia baligh ia mulai merasakan perasaan-perasaan baru yang mampu menggerakkan batinnya. Lewat perasaan-perasaan baru tersebut ia berusaha untuk mencari jatidirinya. Dalam keadaan seperti ini ia merangkak terseok-seok antara dirinya dan kondisi sosialnya selama beberapa tahun. Selama itulah terjadi beberapa hal yang antara lain adalah sebagai berikut.

- Kondisi psikis yang sangat rentan sehingga hampir tak terkendali.
- Menjauhi masyarakat luar, terutama keluarga dan kaum kerabat. Soalnya ia mengalami perasaan diam-diam kalau mereka tidak menyukainya.
- Kehilangan gairah dan kekacauan jadwal santap makan, sehingga menyebabkan perbenturan antara hati dan pikiran.
- Kekacauan jadwal waktu tidur dan waktu-waktu istirahat. Sudah barang tentu hal ini mempengaruhi stamina dan keseimbangan fisik maupun pisikisnya.
- Beberapa waktu kemudian orang-orang di sekitarnya mulai merasakan adanya tanda-tanda tersebut yang mulai tampak jelas padanya. Mereka pun mulai mendesak menanyakan tentang keadaannya. Tetapi dalam kondisi seperti ini, hubungan antara ia dan mereka sudah terputus, sehingga sudah tidak ada harapan untuk mencari solusi dari mereka. Ia telah terlanjur mengurung dirinya. Ia memilih hidup terisolir dengan dirinya sendiri saja. Dikarenakan

ia memiliki kemampuan, potensi, dan tingkat pendidikan yang relatife tinggi, ia berontak dan berusaha untuk mencari jatidirinya di luar rumah. Ia ingin melampiaskan kecenderungan dan kebutuhan-kebutuhannya jauh dari rumah yang ternyata tidak memberikan perhatian sebagaimana mestinya dari aspek-aspek ini, sebagaimana perhatian yang ia terima dari mereka berupa kebutuhan makanan, minuman, pakaian, dan kebutuhan-kebutuhan jasmani lainnya. Ia selalu ditekan untuk berhasil mencapai target-terget tertentu secara keseluruhan.

Kendatipun sukses mencapai target-target tersebut, namun ia masih tetap selalu mencari sesuatu yang hilang dalam hidupnya. Pada awalnya ia memang tidak mengetahui hal itu. Namun di tengah-tengah upaya pencarian, dari beberpa mass media, berbagai cerita sinetron, buku-buku, majalah-majalah, dan beberapa teman, ia memiliki sejumlah pemikiran bahwa sesungguhnya seorang perempuan itu berhak untuk mencintai dan dicintai oleh orang lain.

Tetapi wanita ini tidak memiliki pengalaman alias masih lugu, karena keluarganya barang sehari atau beberapa hari sekalipun tidak pernah mengatakan terus terang bahwa ia adalah makhluk yang feminim, dan bahwa ia adalah seorang wanita yang cantik. Mereka juga tidak pernah memberinya rasa cinta kasih dan sayang. Tidak ada seorang pun di antara anggota keluarganya yang barang sehari saja pernah berbicara kepadanya kalau ia adalah seorang wanita yang memiliki naluri, instink, serta kebutuhan-kebutuhan jasmani serta rohani, apalagi dengan tulus berusaha membantu untuk memenuhi kebutuhan semua itu. Sementara semenjak kecil mereka selalu memperlakukannya dengan keras dan serba disiplin, karena mere-

ka yakin bahwa inilah cara mendidik yang baik, meluruskan perilakunya, dan menjadikannya termasuk orang-orang yang sukses di masa depan.

Apa yang mereka angankan memang benar-benar terwujud menjadi kenyataan. Si wanita ini sukses di bidang studinya. Tetapi ia gagal secara moral, sosial, dan kemanusiaan. Apa yang terjadi kemudian? Ia berusaha mencari hal-hal yang membuatnya merasa kurang dan yang dapat menyempurnakan eksistensi kemanusiaannya. Dan ia tahu, bahwa hal itu adalah cinta serta kelembutan. Tetapi di mana ia bisa menemukannya? Padahal ia tidak memiliki pengalaman-pengalaman dalam kehidupan kecuali hanya sekadar kenangan-kenangan dan ujian demi ujian.

Akhirnya suratan takdir menghendaki ia menemukan apa yang dicarinya selama ini tanpa harus bersusah payah. Rasa cintanya disambut oleh seorang laki-laki yang sebenarnya tidak layak, namun ia memiliki kelebihan menggunakan kata-kata yang lembut untuk merayu dan memanjakan perasaan si wanita. Setiap kali sang laki-laki berbicara kepada si wanita dengan menggunakan kalimat-kalimat yang indah, tersentuhlah perasaan si wanita dan bergetarlah sekujur tubuh serta jiwanya, sehingga mampu menembus dan mengisi hatinya yang telah lama kosong serta haus akan belaian kasih sayang. Si wanita begitu puas melampiaskan kesepiannya yang kemudian disambut oleh nafsu setan sang laki-laki.

Lalu Apa yang Terjadi pada Si Wanita?

Sudah barang tentu ia tertarik pada sang laki-laki tersebut, tanpa berpikir panjang. Ia jatuh cinta berat kepadanya, sampai-sampai ia keluar dari keadaannya yang lazim. Ia telah berubah dari sosok seorang wanita dingin dan alim yang aktvitasnya

hanya belajar untuk meraih sukses masa depan menjadi seorang wanita yang keras kepala dan pemberontak yang ingin mempergunakan haknya yang pertama dalam hidup. Tetapi cara yang ia gunakan dalam kedadaan seperti itu adalah keliru dan buru-buru. Akibatnya, ia berada dalam pergumulan antara berpegang teguh pada apa yang ia cintai dan mencoba untuk memerangi semua orang yang ada di sekitarnya demi mendapatkan apa yang ia inginkan. Kendatipun untuk itu, studi, keluarga, dan dirinya harus mengalami kerugian besar. Soalnya sang laki-laki yang ia cintai bisa jadi adalah orang yang tidak sesuai dengannya dalam segala aspek, karena orang tersebut ternyata tidak memiliki kemampuan serta kekuatan sama sekali yang bisa diandalkan sebagai seorang suami yang baik dan bertanggung jawab terhadap keluarganya. Ia adalah seorang laki-laki penakluk yang suka menggoda wanita-wanita yang sedang bingung dan selalu merasa punya kekurangan.

Di sini si wanita bertanya, apa yang harus saya lakukan? Kenapa sampai terjadi benturan-benturan ini? Bagaimana pendapat ilmu tentang hal ini?

Jawaban untuk masalah yang dialami oleh si wanita tersebut adalah sebagai berikut.

Harus diakui bahwa sesungguhnya wanita ini termasuk orang-orang yang sedang mencari cinta, cinta yang sudah hilang semenjak ia kecil. Inilah perasaan yang belum pernah ia miliki. Disebabkan oleh kehidupan masa kanak-kanak yang ia alami, dan juga disebabkan oleh perhatian yang berlebihan dari ayah yang mengatasnamakan pendidikan atau pengajaran atau kedisiplinan, ia tidak merasakan sebagai seorang manusia yang sejati. Feminismenya terpendam dan jatidirinya lenyap,

kecuali setelah ia bertemu dengan sang laki-laki yang pandai memanfaatkan kesempatan tersebut.

Itulah sebabnya ia terpesona dengan segenap perasaannya kepada sang laki-laki tersebut. Alasan itu pula yang membuat ia berubah dari seorang wanita yang lugu menjadi wanita yang memiliki berbagai jenis kepribadian baru yang berpotensi besar sebagai pemberontak.

Nasihat kepada Wanita Tersebut dan Juga Wanita-Wanita Lainnya

Cinta adalah termasuk bagian dari nikmat Allah *Ta'ala* yang diciptakan di muka bumi. Seorang manusia tidak kuasa hidup tanpa perasaan yang satu ini, apa pun jenisnya. Tetapi terkadang nikmat yang indah ini bisa berubah menjadi bencana serta malapetaka. Inilah yang menimpa pada si wanita yang malang tersebut.

Si wanita ini yakin kalau keluarganya tidak menyukainya, karena apa yang mereka bicarakan kepadanya selalu bertolak belakang dengan apa yang ia sukai. Mereka selalu memaksanya untuk melakukan hal-hal yang tidak sejalan dengan keinginan-keinginannya. Ia yakin bahwa mereka tidak mencintainya, melainkan membencinya. Tetapi memang seperti itulah umumnya semangat dari orang tua. Dari beberapa hasil kajian ilmiah jelas bahwa tidak ada yang lebih mencintai seorang anak daripada orang tuanya sendiri. Namun dalam kasus ini, cinta orang tua cenderung berlebihan, karena mereka menekan anaknya atas sesuatu yang tidak sanggup diwujudkan. Itu yang mereka sadari.

Adapun yang tidak mereka sadari ialah ketidaktahuan mereka pada karakter perasaan anaknya, sehingga mereka tidak

memberikan perhatian pada aspek-aspek interaksi dan pendidikan lain, contohnya seperti aspek-aspek emosi, aspek-aspek sosial, serta perasaan untuk menghargai eksistensi.

Sesungguhnya kesalahan ini memang tidak disengaja. Tetapi harus diakui bahwa semangat yang berlebihan tersebut terkadang justru menimbulkan kesalahan yang sangat fatal. Dalam kasus ini si wanita harus berusaha memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan hal-hal lain yang positif seperti menekuni studinya atau aktivitas yang dapat menyalurkan bakat kemampuannya yang tersimpan seperti menulis cerita, atau melukis, atau kegiatan-kegiatan seni yang lainnya.

Kemudian cobalah Anda berusaha membaca apa saja yang bermanfaat. Anda bisa bercita-cita menjadi seorang budayawan atau pemikir dan lain sebagainya untuk menggantikan sesuatu yang telah hilang dari Anda. Kemudian Anda harus memiliki keberanian moral yang disertai dengan cara-cara yang mulia untuk mengarahkan orang-orang yang masuk dalam komunitas kesenian supaya mereka bisa menyalurkan keinginan-keinginannya dalam dunia seni. Jangan biarkan Anda menjadi santapan srigala berbentuk manusia yang suka memainkan perasaannya sehingga ia tertarik kepada Anda tetapi kemudian ia justru meninggalkan Anda dalam samudera cinta tanpa bisa berenang dan tanpa bantuan alat penyelamat apa pun yang bisa dijadikan pegangan. Sesungguhnya dengan sikap keras kepala dan memberontak seperti itu, sadar atau tidak sadar si wanita telah memutuskan semua benang merah pertolongan atau ikatan-ikatan yang bisa mendatangkan bantuan dari orang-orang di sekitarnya. Dalam kasus ini, jika ia tetap berpegang pada pendapatnya tanpa mau berpikir lebih dalam, tak pelak hal itu akan menimbulkan kerugian pada banyak pihak. Tetapi yang

paling rugi ialah dirinya sendiri, karena sangat boleh jadi ia akan kehilangan banyak peluang untuk mengatasi krisis yang menimpanya.

Bagaimana Si Wanita Mengatasi Masalah Ini?

Berikut ini adalah beberapa langkah yang perlu ia tempuh, supaya dapat membantu si wanita keluar dari krisis tersebut.

1. Ia harus merenung diri dan mengetahui sejauh mana batas perasaannya terhadap sang laki-laki itu. Lalu ia harus mengambil keputusan yang tegas supaya ia tidak keluar dari batas yang ingin dicapainya.
2. Ia harus merenungkan apa yang sebenarnya membuat ia terpesona pada sang laki-laki itu, lalu ia harus meyakinkan dirinya bahwa kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh sang laki-laki itu juga dimiliki oleh laki-laki-laki-laki lain. Jadi, tidak perlu terlalu mengistimewakannya dalam arti bahwa ia adalah satu-satunya laki-laki di dunia yang memiliki kelebihan-kelebihan yang membuat ia tertarik dan jatuh cinta.
3. Ia harus berpikir dengan rasio dan logika tentang kemungkinan prospek hubungannya dengan sang laki-laki tersebut. Apakah ia sanggup membina sebuah rumah tangga yang baik? Apakah ia sanggup memikul tanggung jawab keluarga? Dan apakah ia juga sanggup menghadapi kesulitan-kesulitan hidup?
4. Ia harus berpikir, apakah sang laki-laki layak menjadi seorang ayah yang baik bagi anak-anaknya yang diharapkan jangan sampai mengalami penderitaan seperti yang ia alami sewaktu masih kecil.

5. Ia harus bertanya kepada diri sendiri, apakah antara ia dan sang laki-laki ada kecocokan budaya dan wawasan yang bisa menyambung dialog serta pembicaraan antara mereka setelah nanti masuk dalam kehidupan rumah tangga.
6. Ia harus tahu bahwa cinta itu bukan kata-kata atau ungkapan-ungkapan bernada keluhan atau perubahan dalam tekanan suara. Tetapi cinta adalah perasaan yang harus dibuktikan dengan tindakan nyata. Banyak laki-laki yang pandai bermain kata-kata tetapi tidak pandai berbuat. Ketika dihadapkan pada suatu kesulitan atau problem, ia lupa akan cinta dan tidak sanggup menguasai dirinya yang lemah. Ini jelas tipe laki-laki yang lemah dan tidak sanggup mempertahankan cintanya.
7. Ia harus tahu bahwa sesungguhnya cinta yang sejati harus didasari dengan kasih sayang, perlakuan konkret yang baik dalam hidup, dan kepedulian untuk mengatasi kesulitan sehari-hari. Sesungguhnya hidup itu tidak sekadar kata-kata, melainkan kerja nyata. Ini bukan berarti bahwa kita lalu mengabaikan peranan kata-kata. Tetapi kata-kata bukanlah segala-galanya yang kita cari.
8. Ia harus yakin bahwa keluarga dan kaum kerabat yang ada di sekelilingnya lebih mencintai dirinya daripada sang laki-laki itu. Mereka selalu mengharapkan dirinya baik-baik saja dan beruntung dunia akhirat. Tetapi mungkin saja mereka gagal dalam menggunakan pola-pola yang tepat dalam mengungkapkan cinta.
9. Ia harus bisa menciptakan kesibukan-kesibukan yang positif untuk dirinya, atau ia isi waktunya dengan hal-hal yang sesuai dengan keinginan serta kecenderungan-kecenderungannya. Jangan terlalu memforsir diri dengan hal-

hal yang justru akan membebani jiwanya, mengganggu masa depannya, dan mengacaukan harapan-harapannya. Usahakan untuk mengisi waktu sedemikian rupa, seperti membaca dan menulis apa saja yang positif, menggambar, melukis, dan lain sebagainya yang sekiranya dapat mengekpresikan perasaannya. Ini adalah salah satu cara untuk memberikan penghargaan terhadap diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya.

10. Ia harus mau jujur tentang perasaan-perasaannya; apakah itu merupakan naluri? Atau hanya sekadar kecenderungan-kecenderungan sementara belaka? Atau merupakan reaksi? Atau bahkan merupakan pelampiasan perilaku dendam atau marah terhadap diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya? Jika hanya sekadar kecenderungan-kecenderungan sementara, hal itu bisa diganti dengan aktivitas-aktivitas positif sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya tadi. Contohnya seperti sibuk mengisi waktu kosong, menekuni hobi-hobi yang disukainya, dan lain sebagainya. Jika merupakan kecenderungan nafsu amarah, ini yang sangat berbahaya. Soalnya berarti Anda melakukan hal-hal sangat berbahaya dan menghancurkan yang bisa mengakibatkan banyak kerugian yang cukup besar. Dan jika merupakan pelampiasan perasaan marah terhadap orang-orang di sekitar Anda, maka ketahuilah bahwa dampak bahayanya yang luar biasa pertama-tama akan kembali kepada Anda sendiri. Orang-orang di sekitar Anda saja tidak ada yang menginginkan Anda tertimpa bahaya. Kenapa Anda justru bermaksud membahayakan diri Anda sendiri dan sekaligus mereka? Secara bertahap, cobalah Anda membersihkan batin Anda dari noda-noda lama. Dan dengan se-

genap kekuatan, cobalah Anda memperlakukan diri Anda sendiri sebagai orang pintar yang baru. Tentu hal itu akan bisa mendatangkan kebaikan serta kesuksesan bagi diri Anda dan orang-orang di sekeliling Anda.

11. Jika Anda tidak sanggup lepas dari pergumulan-pergumulan tersebut, Anda bisa meminta bantuan kepada salah seorang yang punya hubungan dekat dengan Anda. Mungkin ayah, atau salah seorang kerabat dekat, atau orang lain yang berpengalaman dan yang Anda percaya, atau dari kalangan guru Anda, atau seorang teman sejati yang menjadikan akhlak serta agama sebagai ukuran dan landasan pandangan, bukan keinginan-keinginan nafsu. Inilah figur orang yang harus dipilih, karena ia suka berpikir logis dan jujur apa adanya terhadap orang yang sedang menghadapi masalah. Sebab, biasanya orang yang sedang menghadapi masalah itu tidak sanggup melihat masalahnya sendiri dari semua aspek, melainkan hanya terfokus pada aspek kekurangannya yang signifikan saja. Dan dalam keadaan seperti ini, jika seseorang selain Anda berpikir tentang masalah yang sedang Anda hadapi, terkadang hal itu bisa menjelaskan kepada satu aspek yang justru Anda abaikan dan yang lepas dari perhitungan Anda. Oleh karena itu, Anda harus percaya kepadanya dan mengenali sejauh mana perhatiannya kepada Anda untuk mendengarkan apa yang ia katakan. Jadi, Anda jangan mengandalkan pada pendapat Anda sendiri, tanpa memperhatikan pendapat orang lain.
12. Anda harus tahu bahwa Anda sedang menjadi ajang pergumulan atau pertentangan keras yang tidak mungkin dilawan dengan mudah. Tetapi untuk menghadapinya bukan

perkara yang mustahil. Oleh karena itu, Anda harus tahu bahwa Anda keluar darinya dengan menanggung risiko-resiko. Tetapi pada awalnya risiko-risiko ini mungkin lebih ringan daripada terlibat dalam suatu masalah yang tidak mungkin diselesaikan maupun dicarikan solusinya. Di antara risiko-risiko tersebut adalah:

<• Krisis mental yang hanya bersifat sementara.
<• Kesedihan yang mendalam.
<• Merasa susah, tegang, dan terkadang gelisah.
<• Bengong dan linglung.
<• Setiap malam mengalami mimpi-mimpi buruk.

Semua itu adalah risiko-risiko sederhana yang lebih ringan daripada risiko terpuruk dalam problematika cinta, tanpa bisa mengenali dengan tepat tentang orang yang mencintainya, bagaimana masa depan bersamanya nanti, dan apa yang terjadi selanjutnya?

Cara untuk Mengatasi Risiko-Risiko Tersebut

- Pertama-tama ia harus berlindung kepada Allah Sang Pencipta Mahaagung yang di tangan-Nyalah kekuasaan segala sesuatu, dan Dia Mahakuasa atas seluruh makhluk. Dialah yang menciptakan hati, perasaan, dan akal pikiran. Mahasuci Dia lagi Mahatinggi. Dialah Sang Maha Mendengar lagi Sang Maha Melihat yang tidak akan bisa dilemahkan oleh sesuatu apa pun yang ada di bumi maupun di langit. Dialah yang Mahadekat lagi Maha Mengabulkan Doa. Berlindunglah kepada Tuhan seru semesta alam dengan cara berdoa seraya mengiba-iba dan beribadah. Sesungguhnya Dialah yang berkuasa untuk mengeluarkannya dari krisis

tersebut, dan membimbingnya kepada sesuatu yang berguna baginya di dunia dan di akhirat, sehingga ia akan diberikan kemudahan pada sesuatu yang mengandung kebaikan, serta dihalangi dari sesuatu yang mengandung mudharat.

- Ia bisa bertanya atau berkonsultasi dengan seseorang yang berpengalaman dalam bidang-bidang tersebut. Hal ini sesuai dengan firman Allah Yang Mahaagung surat an-Nahl, ayat 43,

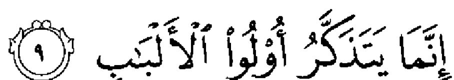
  فَسْـَٔلُوٓا۟ أَهْلَ ٱلذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٤٣﴾

  "Maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui."

  Jika orang tersebut memang spesialis dan ahlinya, sangat mungkin ia akan berhasil membantunya keluar dari krisis yang terjadi, memberikan bimbingan, dan menyampaikan nasihat kepada hal-hal yang bermanfaat. Jika yang bermanfaat baginya adalah meneruskan hubungan dengan sang laki-laki itu, tentu ia akan dibantu ke arah sana. Sebaliknya, jika hal itu justru menimbulkan mudharat serta berakibat buruk, tentu ia juga akan dibantu agar bisa lepas darinya dengan menggunakan terapi secara bertahap.

- Terakhir setiap wanita harus tahu bahwa menjaga itu lebih baik daripada mengobati. Tidak rasional untuk mengetahui kalau racun itu mematikan harus dengan cara mengonsumsinya, dan mengatakan kepada diri sendiri, "Aku akan mencobanya terlebih dahulu ..." Oleh sebab itu, sebelum berpikir masuk dalam perasaan cinta, ia harus merenung

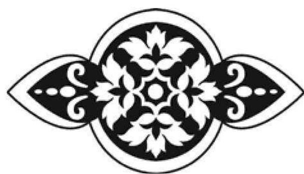
sejenak tentang akibat-akibatnya. Ia harus sadar sesungguhnya nafsu itu pada awalnya selalu mengarah kepada yang mudah-mudah, dan mereka adalah orang pertama yang lari ketika ia mengalami penderitaan. Kita lihat ketika seseorang sakit, setan justru bersuka ria dengan orang-orang yang mengikutinya. Selanjutnya ia menjadi termasuk orang-orang yang menyesal. Saya tidak mengatakan bahwa kita harus melarang hubungan asmara. Tetapi segala sesuatu dalam kehidupan seseorang itu ada waktunya tersendiri. Allah Ta'ala menciptakan akal serta pemahaman bagi seseorang, sebagaimana Dia juga menciptakan perasaan dan hati. Orang pintar ialah orang yang sudah ingat sebelum terjadi bahaya. Allah *Ta'ala* berfirman surat az-Zumar, ayat 9,



"Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.

Orang-orang berakal ialah orang-orang yang memiliki akal cemerlang, yakni mereka yang mau mendengarkan nasihat serta petunjuk, yang melakukan apa yang bermanfaat di dunia maupun di akhirat, yang mau merenungkan diri sendiri berikut orang-orang di sekitarnya, yang sadar akan bahaya dekat dengan salah serta lupa, dan yang segera kembali sadar jika melakukan kesalahan seraya mengakui akan kesalahannya kemudian segera mengatasinya.





Hati-Hatilah terhadap Tipe Laki-Laki Seperti Ini

Ada seorang laki-laki yang pandai mengucapkan kata-kata cinta dan mengungkapkannya dengan amat romantis, sehingga banyak wanita yang tertarik. Tetapi bagi setiap wanita yang ingin menjaga diri, menghormati eksistensinya, dan mampu memperkirakan akibat-akibat tindakannya, ia harus hati-hati terhadap tipe laki-laki seperti itu. Soalnya ia adalah jagoan mempermainkan kata-kata untuk menghambur-hamburkan waktu dan menarik hati. Setelah ada yang merasa tertarik, ia lalu beralih mencari korban selanjutnya. Itu yang selalu dilakukannya. Hal itu tampak jelas dari dialog berikut ini.

Ketika masih duduk di fakultas sastra Universitas al-Manshurah, diam-diam saya memperhatikan seorang laki-laki yang sering menggoda wanita-wanita, sehingga banyak yang tertarik kepadanya. Tetapi dari pengamatan saya kepada laki-laki tersebut, terakhir saya tahu ia beberapa kali menemui seorang wanita. Ketika ada seseorang yang melihat mereka berdua sedang bercakap-cakap, ia yakin tidak akan sanggup memisahkan mereka berdua, apa pun yang terjadi. Tetapi saya tertarik untuk mengajukan satu pertanyaan kepada sang laki-laki tersebut. Setelah saya beri isyarat, laki-laki itu menghampiri saya.

“Bagaimana keadaan Anda?”, tanya saya.

“Alhamdulillah, baik-baik saja,” jawabnya.

“Anda sudah semester berapa?”

“Semester tiga.”

“Apakah wanita yang bersama Anda tadi teman Anda?”

“Ya.”

“Boleh saya mengajukan satu pertanyaan kepada Anda, dan saya harap Anda menjawabnya dengan terus terang?”

“Silahkan.”

“Apakah Anda punya keinginan untuk menikahi teman Anda tadi?”

“Tentu saja tidak.”

“Kenapa?”

“Karena aku tahu bahwa setiap wanita yang mau aku kencani dan bercakap-cakap denganku tanpa ada ikatan lamaran atau pernikahan, maka aku tidak akan menikahinya.”

“Kenapa?”

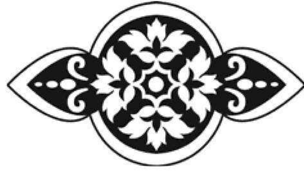
“Karena aku yakin bahwa wanita yang bersedia aku kencani pasti juga mau dikencani oleh laki-laki yang lain. Itulah sebabnya ia tidak cocok menjadi calon istriku nanti.”

“Tetapi kenapa Anda mengencaninya dan mengatakan berbagai kata-kata yang manis dan romantis?”

“Aku hanya ingin menghibur saja. yang lebih penting dari itu ialah bahwa aku tidak akan memaksa wanita atas hal itu, karena ia datang dengan kemauannya sendiri.”

“Apakah hal itu pernah Anda katakan terus terang kepada seorang wanita, namun ia tetap memilih bersama Anda?”

“Sering. Tentu saja di mataku wanita-wanita itu harus dihormati. Aku sama sekali tidak ingin menggoda dan mempermainkan mereka.”



Seorang Wanita yang Cintanya Bertepuk Sebelah Tangan

Seorang wanita mengadu bahwa ia jatuh cinta kepada seorang laki-laki, namun sang laki-laki tidak menyadarinya. Apa yang harus ia lakukan?

Jawaban

Kami yakin sesungguhnya setiap wanita yang dihadapkan pada pertanyaan-pertanyaan tersebut pasti sudah tahu tentang makna cinta, tentang bagaimana cinta itu dapat mendukung kehidupan, tentang cinta yang bisa menjadi sumber kebahagiaan serta ketenangan, dan tentang bagaimana cinta yang bisa menjadi penyebab utama bagi timbulnya kesulitan hidup, hari-hari yang panjang, serta malam-malam yang menegangkan.

Pelaksanaan cinta itu ada yang sukses serta berbuah, dan ada yang gagal serta membawa kehancuran. Dalam kasus ini, cinta si wanita yang malang tadi adalah termasuk pelaksanaan jenis cinta yang kedua. Itulah sebabnya kami ingin mengatakan kepadanya, "Anda harus memutuskan perasaan Anda lebih dari itu. Jangan tolirir perasaan ini mengarah kecuali kepada laki-lakii yang memang berhak mendapatkannya. Berusahalah selalu untuk mendekatkan diri kepada Allah *Ta'ala*, dan juga kepada

seorang saleh yang akan membantu Anda untuk membebaskan Anda dari perasaan-perasaan tersebut, atau dari sana Anda akan menemukan solusi yang sejalan dengan syari'at-syari'at Allah *Ta'ala*.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Ketahuilah bahwa sesungguhnya hidup Anda itu sangat mahal, dan bahwa segala apa yang Anda miliki adalah amanat. Di antara dua hal milik Anda yang paling utama ialah waktu dan perasaan Anda. Jadi, manfaatkan waktu Anda dengan sebaik mungkin, dan jagalah baik-baik perasaan Anda. Jangan biarkan perasaan Anda menjadi buruan yang mudah bagi *sang pemburu* yang saat ini selalu Anda pikirkan itu. Jika hal itu harus terjadi, bersabarlah dan kuatkan jiwa Anda dengan iman, sampai Allah *Ta'ala* berkehendak memberikan kemudahan kepada Anda, dan hal itu akan membantu Anda dalam menghadapi penderitaan serta kesedihan yang Anda alami.

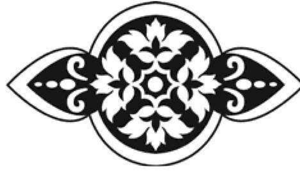
Sebuah Nasihat dan Catatan

Kami ingin mengingatkan kepada semua wanita supaya tetap menghargai tanggung jawab, jangan biarkan diri kalian menjadi sumber fitnah dan hal-hal yang syubhat. Jauhi berbaur atau berhubungan dengan lawan jenis, dan jangan ikut-ikutan kepada wanita-wanita asing yang dari Barat maupun dari Timur. Kalian harus tahu bahwa di dunia ini orang kafir atau orang yang durhaka kepada Tuhannya hanya sibuk dengan kesenangan yang fana', meskipun ia tidak sempat menikmatinya. Ia merasa bangga jika bisa dilihat oleh orang lain dalam penampilan terbaik serta kebebasan yang penuh. Padahal dalam batin ia sangat menderita. Setiap saat ia bahkan ingin mati dan bunuh

diri untuk membebaskan jiwanya yang mengalami depresi dan tersiksa oleh keinginan-keinginannya.

Adapun jiwa yang tenang yang selalu mencari Sang Penciptanya, ia akan merasa tenteram, bahagia, dan mantap. Jika mencintai sesuatu atau seseorang, ia mencintainya demi mendapatkan keridhaan Allah *Ta'ala*, sehingga Allah berkenan memberkahi cintanya serta menjauhkan dari setan dan sekutu-sekutunya. Dengan begitu, ia hidup bahagia di dunia penuh cinta, kasih, dan sayang.





Jangan Sekali-kali Sombong

Ada bahaya fatal yang menimpa sebagian wanita, yakni bahaya sifat sombong. Ada seorang wanita yang merasa lebih baik daripada lainnya, dan bahwa ia berbeda daripada teman-temannya. Akibatnya, ia lalu bersikap sombong terhadap mereka, baik dengan ucapan maupun perilaku. Ia memperlakukan mereka dengan cara-cara yang menyepelekan dan merendahkan.

Kepada tipe wanita-wanita seperti itu kami ingin mengatakan:

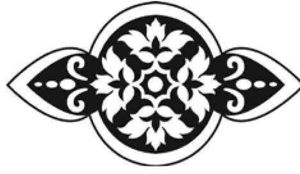
- Jika Allah *Ta'ala* mengkaruniai kalian harta serta kekayaan yang dimiliki oleh orang tua kalian, maka hal itu adalah dari sisi Allah Yang Dia berikan kepada siapa saja yang Dia kehendaki dan yang Dia tentukan kapan saja.
- Jika Allah *Ta'ala* mengkaruniai kalian postur atau bentuk tubuh yang indah dan kecantikan wajah yang membedakan dari orang lain, maka ketahuilah bahwa sesungguhnya kecantikan sejati ialah kecantikan batin. Sementara kecantikan wajah itu tidak akan abadi.
- Jika Allah *Ta'ala* mengkaruniai kalian ilmu atau ijazah yang tidak dikaruniakan kepada selain kalian, maka ketahuilah bahwa sesungguhnya orang yang paling mulia di antara

kalian di sisi Allah *Ta'ala* ialah siapa yang paling bertakwa di antara kalian.

- Jika kalian merasa punya kelebihan dibanding yang lain dalam bidang tertentu, maka sadarlah bahwa mereka lain mungkin juga punya kelebihan dibanding Anda di bidang yang lain, apa pun tingkat pengetahuan dan ekonominya.

Selain itu, kalian harus sadar bahwa sesungguhnya sikap sombong terhadap orang lain adalah awal segala kebinasaan. Bahkan, merupakan awal daripada tahapan-tahapan kehancuran. Jadi, waspadalah kalian terhadap bahaya yang satu ini, karena hal itu akan menjauhkan kalian dari jalan sukses serta bahagia. Akibatnya, hati kalian akan sakit, dan orang-orang di sekeliling kalian akan menghindari kalian.





Wanita dan Depresi

Saya seorang wanita berusia 16 tahun. Saya menderita depresi dan perasaan yang aneh. Saya merasa bosan terhadap segala sesuatu, termasuk teman-teman dan keluarga saya sendiri. Saya sering menangis tanpa ada sebabnya. Malam hari saya tidak bisa tidur, dan saya juga sama sekali tidak bisa merasakan nikmatnya makan. Yang paling nyaman bagi saya ialah menjauhi semuanya. Tolong, apa solusinya?

Jawaban

Sebagian besar psikiater ahli klinik menyangkal kalau depresi itu bisa dialami oleh anak-anak dan remaja. Mereka mengatakan bahwa pada masa awal remaja, kita melihat setiap anak laki-laki maupun perempuan cenderung mengungkapkan perasaannya dengan tegas. Sebaliknya, mereka juga cenderung menyangkal hal-hal yang bersifat negatif dan melakukan otokritik. Biasanya mereka enggan memperlihatkan perasaan duka, putus asa, dan kurang percaya diri. Hal itu sama seperti yang dilakukan oleh orang-orang dewasa yang tengah mengalami deperesi. Namun hasil kajian-kajian moderen memperlihatkan dengan jelas bahwa sebagian besar kaum remaja menganggap remeh depresi yang tersembunyi dengan cara-cara pasti yang beranjak dari kebosanan, kejenuhan, serta tidak adanya kepuas-

an atas dugaan sakit atau rasa waswas. Lebih dari itu, sesungguhnya perasaan depresi sudah merajalela, termasuk juga bisa menimpa kaum remaja.

Biasanya depresi yang dialami oleh seorang remaja itu merupakan salah satu dari dua jenis berikut ini.

Jenis pertama, yakni yang disebut dengan istilah perasaan hampa, atau kehilangan kemampuan diri. Atau yang menurut keterangan lafzhi ialah kondisi kehilangan kepribadian atau yang lazim disebut dengan istilah *depersonalization*. Seorang remaja yang tengah mengalami depresi, biasanya ia mengeluhkan perasaan ada yang kurang atau perasaan hampa, seperti kalau seseorang sedang kehilangan diri sendiri. Perasaan hampa ini biasanya menimbulkan kecemasan. Jenis depresi ini sama seperti keadaan orang berkabung karena mendapat berita kematian seseorang yang dicintai yang sudah dianggap sebagai bagian dari dirinya sendiri. Tetapi terkadang tidak begitu berbahaya, dan relatif mudah dicarikan solusinya. Sebaliknya, kita sering melihat ada sebagian remaja yang mengungkapkan keluhan mereka berupa perasaan hampa. Hal itu menunjukkan adanya kemungkinan mengalaminya melalui proses batin yang ada di dalam, di mana dalam keadaan seperti ini kita mendapati hal itu dialami oleh sebagian remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi dan mengarahkan perasaannya, atau ia tidak sanggup mengungkapkannya. Lebih dari itu, ia bahkan sama sekali menyangkal adanya perasaan-perasaan yang sedang dialaminya.

Jenis kedua, depresi yang biasa dialami oleh remaja tetapi relatif sulit diatasi. Pada jenis depresi ini kita melihat ada asas tentang berita-berita kekalahan yang berkali-kali dalam rentang waktu yang relatif cukup lama. Jenis depresi ini terjadi di

kalangan para remaja yang secara riil telah mencoba beberapa cara untuk memperoleh solusi bagi persoalan-persoalan yang tengah mereka hadapi, dan juga untuk mewujudkan target-target pribadi mereka yang menurut mereka memiliki makna, namun mereka gagal mewujudkan hal itu, baik disebabkan karena kegagalan orang lain dalam memahami dan menerima apa yang dicoba dilakukan oleh si remaja, atau disebabkan karena tidak adanya kecakapan pribadi sehingga target-target tersebut menjadi tidak mungkin terwujud. Contohnya banyak percobaan-percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh para remaja, bukan akibat faktor yang bersifat kontemporer. Tetapi biasanya hal itu sebagai akibat rangkaian panjang upaya-upaya yang gagal untuk mengatasi masalah atau kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi ini. Biasanya depresi jenis ini berpusat dari hilangnya hubungan yang sangat berarti dan berharga dalam hidup, seperti hubungan dengan ayahya, atau dengan teman karib, atau dengan seseorang yang sangat dekat dengan si remaja yang bersangkutan.

Tetapi kenapa semua itu bisa terjadi?

Jenis depresi ini lazim terjadi pada orang lemah yang tidak memiliki alternatif-alternatif atau solusi-solusi untuk mengatasi krisis atau hal-hal yang sulit. Ia juga tidak memiliki hasrat atau semangat yang kuat untuk menghadapi kegagalan. Dalam keadaan seperti ini yang dilakukan ialah lari dari kenyataan dengan cara menjauh atau mengisolir dari masyarakat.

Sebuah Nasihat

Setiap wanita yang ingin hidup baik-baik, menyenangkan, dan berbahagia, ia jangan bersedih atas penderitaan-penderitaan yang dihadapinya. Sebaliknya, dalam hidup ini ia harus

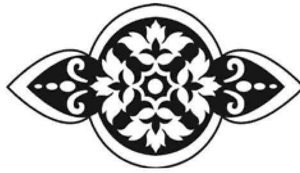
berusaha untuk mempunyai lebih dari satu pilihan. Jadi kalau yang satu gagal, ia masih menemukan pilihan lainnya. Dan ia jangan menumpukan seluruh harapan pada satu keranjang, karena hal itu bisa membuat hidupnya mengalami kerugian secara sekaligus. Sebab, dalam kehidupan pasti ditemukan hambatan-hambatan atau krisis-krisis yang membutuhkan sikap bijak dan kesabaran, kemudian mulai berusaha lagi. Tidak masalah dengan kehidupan, sepanjang umur masih tersisa. Sebab rasa optimis terhadap apa yang akan datang itu lebih baik daripada terhadap apa yang sudah lalu. Ini akan bisa membantu Anda untuk tetap terus maju dan menjadikan Anda memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan.

Tetapi kalau orang-orang di sekitar Anda tidak memberikan kepada Anda apa yang Anda inginkan, cobalah terus untuk memahami alasan-alasan mereka. Yakinkan pada diri Anda bahwa apa yang mereka lakukan terhadap Anda bukan disengaja. Sebab, sangat boleh jadi mereka selalu menginginkan kebaikan pada Anda.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Ketahuilah bahwa sesungguhnya kalau Anda menyerah pada permulaan-permulaan depresi, maka Anda akan menjauhi langkah-langkah dari jalan kita ke arah kebahagiaan. Akibatnya, kehidupan Anda menjadi sangat elok, karena Anda memiliki sarana-sarana untuk melindungi dari segala hal yang menyebabkan kesusahan dan depresi, atau bahkan kesedihan dan amarah.





Melamun

Melamun adalah salah satu cara yang digunakan oleh sebagian besar kaum wanita untuk lari dari hal-hal yang membuat mereka merasa tidak nyaman. Itulah sebabnya mereka lebih mengutamakan hidup di dunia maya daripada hidup di dunia nyata. Apakah ini merupakan fenomena yang alami atau apakah ini bisa membahayakan?

Jawaban

Setiap orang dalam waktu-waktu tertentu cenderung ingin melamun. Di sana tidak ada efek bahaya jika hanya sesekali saja dilakukan oleh seorang wanita, asal dengan syarat perilaku ini tidak lebih diprioritaskan daripada berhubungan yang lazim serta alami dengan teman-temannya. Juga asalkan ia tidak mencari cara-cara untuk lari dari pertentangan-pertentangan batin berikut kekurangan yang ia rasakan, sebagaimana menciptakan kisah-kisah dalam tulisan itu sebenarnya juga hanya sekadar melamun secara kata-kata.

Mungkin melamun bisa kita definisikan sebagai upaya seseorang untuk menguatkan opini serta jatidirinya dan juga untuk mendapatkan penghargaan sebagaimana yang diharapkan. Hal itu dengan cara menghias cerita-cerita dengan kebohongan yang dapat mengangkat nilai dan kedudukannya. Secara umum

melamun yang berlebihan juga jelas membahayakan, meskipun bisa diatasi sebelum bercokol dalam pribadi seseorang.

Seorang wanita yang berputar-putar melayang di langit alam maya relatif tidak lebih mengganggu orang lain daripada seorang wanita yang mengandalkan emosi dan berbagai jenis perilaku negatif lainnya. Tetapi fantasi-fantasi ini kenyataannya sering membahayakan perkembangan intelektualnya. Jadi, sebaiknya kaum wanita menyadari bahwa mereka mampu mendapatkan penghargaan yang mereka inginkan dengan cara melakukan aktivitas serta upaya-upaya untuk meraih yang lebih baik daripada dengan menggunakan cara-cara yang tidak ada gunanya, seperti melamun misalnya.

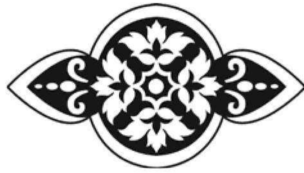
Sikap Jiwa

Melamun bisa menjadi suatu cara yang sangat efektif untuk melegakan berbagai tekanan dan pertentangan. Tetapi Anda harus memperhatikan diri Anda dalam beberapa sepek berikut ini.

1. Melamun yang berlebihan dapat menghambur-hamburkan nilai waktu.
2. Melamun dapat menyita energi dan menghabiskan faktor-faktor yang mendorong pada semangat kerja.
3. Melamun dapat mempengaruhi kemampuan untuk melakukan tugas serta kewajiban.
4. Melamun dapat menyita sebagian besar energi kehidupan yang terkait dengan hubungan sosial serta hubungan dengan orang lain.
5. Melamun dapat menekan batin serta pikiran, tanpa ada gunanya.

Selain itu, setiap wanita perlu untuk mengevaluasi diri sendiri pada berbagai aspek tersebut. Jangan ia habiskan usianya dalam perilaku yang satu ini saja. Pemikiran yang bersifat fantasi ini menjadi seimbang jika disertai dengan upaya untuk selalu mempersiapkan kertas dan pena buat mencatat pikiran-pikiran atau lintasan-lintasan hati yang melintas pada hati Anda, dan yang pemikirannya semula seperti melamun, sampai Anda terbiasa untuk mengembangkan setiap detail pikiran-pikiran Anda.





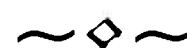
Nilailah Diri Anda

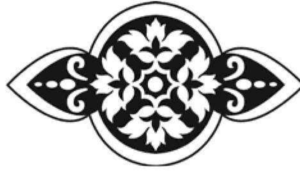
Apakah Anda yakin kalau Anda sedang berada di jalan yang benar? Untuk mengetahui bahwa Anda berada di jalan bahagia, Anda harus menjawab *Ya* atas pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut.

- •> Apakah Anda memiliki berbagai data pengetahuan?
  Jika jawaban Anda *ya*, cobalah uji diri Anda dengan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:
- •> Apakah Anda tahu jumlah ayat, jumlah huruf, jumlah juz, jumlah hizib, dan beberapa data lain tentang al-Qur'an al-Karim?

Jawaban

1	Huruf Al Qur'an	323671 huruf
2	Jumlah kalimat-kalimatnya	76440 kalimat
3	Jumlah ayat-ayatnya	6666 ayat
4	Jumlah surat-suratnya	114 surat
5	Jumlah juznya	30 juz
6	Jumlah hizibnya	60 hizib
7	Jumlah ayat sajdahnya	14 ayat sajdah
8	Jumlah jalalahnya	1360 jalalah





Akhir Kebahagiaan

Sebuah Cerita Nyata

Seorang wanita berkebangsaan Arab Saudi berusia 14 tahun berhasil mengislamkan banyak orang. Mari kita berkenalan dengannya untuk mengetahui bagaimana kehidupannya.

Ibu seorang wanita bernama Afnan bercerita, "Ketika aku sedang mengandung anakku si Afnan, ayahku bermimpi melihat sekawanan ekor burung pipit sedang terbang di angkasa. Di antara kawanan burung tersebut terdapat seekor burung dara berwarna putih yang sangat indah bentuknya sedang terbang jauh lalu naik ke atas langit. Aku bertanya kepada ayahku tentang tafsir mimpiku itu. Ia mengatakan kepadaku, 'Sesungguhnya kawanan burung itu adalah lambang anak-anakmu, dan kamu punya seorang putri pilihan yang taat beragama.'

Ayahku tidak menjelaskan lebih jauh ceritanya, dan aku pun tidak ingin memintanya menafsirkan lebih lanjut tentang mimpiku itu. Setelah itu, aku punya putri lagi si Afnan. Ia adalah seorang putri kesayangan. Sejak kecil aku melihat ia akan menjadi seorang wanita salehah. Sekalipun masih anak-anak, ia sudah tidak mau memakai celana panjang apalagi celana pendek. Ia menolak dengan keras hal itu. Setelah duduk di bangku kelas empat sekolah dasar, ia sudah menjauhi semua yang dibenci

oleh Allah. Ia enggan pergi ke tempat-tempat bermain atau tempat-tempat hiburan, meskipun jaraknya sangat dekat. Ia memang sangat taat beragama. Ia selalu menjaga shalat waktu dan tekun menunaikan ibadah-ibadah sunnah.

Berdakwah kepada Allah *Ta'ala*

Ketika mulai duduk di bangku sekolah lanjutan pertama, ia mulai melaksanakan kegiatan dakwah kepada Allah *Ta'ala*. Setiap melihat kemungkaran, ia mengingkarinya. Dan ia selalu mengenakan jilbab.

Mulai Berdakwah kepada Allah *Ta'ala*

Lebih lanjut ibunda si Afnan mengatakan, "Orang pertama yang masuk Islam karena jasa putriku ini ialah pelayan kami bernama Sir Lancia. Ketika aku melahirkan si Abdullah putra bungsuku, perempuan inilah yang membantuku mengurusnya ketika aku harus pergi ke tempat kerja, karena aku adalah seorang pegawai. Ia beragama Kristen. Mengetahui kalau pelayanku itu bukan seorang muslim, si Afnan marah berat. Ia langsung menemuiku dan mengajukan protes keras, 'Ibu, bagaimana wanita kafir itu dibiarkan menyentuh pakaian-pakaian kita, mencuci perkakas-perkakas kita, dan bahkan mengurus adikku ! Aku bahkan bersedia tidak sekolah untuk menjadi pelayan di rumah ini selama dua puluh empat jam, asalkan kita jangan sampai mengangkat pelayan perempuan kafir itu!'

Tetapi aku tidak begitu menanggapi protesnya itu, karena kenyataannya aku memang sangat membutuhkan jasa pembantuku tersebut. Namun dalam kurun waktu dua bulan saja sejak peristiwa itu, pada suatu hari pembantuku itu menghampiri aku dengan muka berseri-seri dan berkata, 'Saya sudah masuk Is-

lam. Si Afnan yang mengajari saya. Saya sudah bersaksi bahwa tidak ada tuhan selain Allah, dan bahwa Muhammad adalah Rasul utusan Allah.' Tentu saja aku merasa sangat bahagia dengan berita yang disampaikannya itu.

Cobaan dan Kekuatan Iman Si Afnan

Beberapa waktu setelah bibi si Afnan menikah, pada suatu hari kakinya merasa kesakitan. Tetapi ia tidak mau berterus terang. Bahkan ketika aku tanya, ia hanya menjawab, "Cuma sakit ringan." Dua bulan berikutnya ia tampak terpincang-pincang kalau berjalan. Dan ketika aku tanya, ia hanya menjawab, "Cuma sakit ringan. Insya Allah tidak lama lagi akan hilang." dan sebulan kemudian ia praktis tidak bisa berjalan.

Aku lalu membawanya ke rumah sakit. Setelah mendapatkan pemeriksaan sebagaimana mestinya, kami ditempatkan di sebuah kamar dengan pengawasan seorang dokter berkebangsaan Turki dibantu dengan seorang juru bicara dan seorang perawat yang semuanya nonmuslim. Kata dokter, si Afnan menderita penyakit diabetes pada kakinya. Ia harus diberi suntikan kimia sebanyak tiga kali. Rambut dan alisnya akan mengalami kerontokan. Kami sekeluarga benar-benar terkejut dengan penjelasan dokter tersebut. Kami semua menangis sedih. Tetapi anehnya si Afnan justru tampak tenang-tenang saja. Ia meletakkan tangan pada mulutnya dan tampak sangat gembira seraya mengatakan, "Alhamdulillah .... Alhamdulillah ..... alhamdulillah."

Aku mendekapnya. Dan sambil menahan tangis, aku bertanya, "Wahai Afnan, apa yang kamu rasakan?"

"Wahai ibu," jawabnya, "Syukur yang sakit hanya tubuhku, bukan agamaku."

Ketika ia mengucapkan rasa syukur dengan suara keras seperti itu, orang-orang yang ada di kamar sama memandanginya dengan perasaan kaget sekaligus kagum. Menyaksikan sikap putriku seperti itu dan begitu kuat imannya, aku jadi merasa kecil dan menyadari betapa lemah imanku. Semua juga merasakan hal yang sama. Mereka merasa iman mereka masih sangat lemah jika dibandingkan dengan iman si Afnan. Pada saat itu juga si dokter, juru bicara, dan perawatnya menyatakan masuk Islam.

Proses Pengobatan dan Dakwah kepada Allah *Ta'ala*

Sebelum si Afnan mulai dioperasi, terlebih dahulu pamannya meminta supaya dihadirkan petugas yang akan mencukur rambutnya sebelum mengalami kerontokan karena diobati. Tetapi ia menolak dengan keras, meskipun aku sendiri sudah berusaha membujuknya supaya ia memenuhi permintaan pamannya tersebut. Ia selalu mengatakan, "Saya tidak ingin menghalangi setiap helai rambutku yang akan rontok dari kepalaku."

Untuk mengobati si Afnan, aku dan suamiku serta si Afnan harus melakukan penerbangan ke Amerika. Tiba di sana, kami disambut oleh seorang dokter berkebangsaan Amerika yang pernah bertugas di Arab Saudi selama lima belas tahun sehingga sudah pandai berbahasa Arab. Begitu melihat dokter ini, si Afnan bertanya,

"Apakah Anda muslim?"

"Bukan," jawabnya.

Afnan segera mengajak dokter itu masuk ke sebuah ruangan. Setelah mempersilakan duduk, si Afnan mengajaknya

untuk masuk agama Islam. Tidak lama kemudian sang dokter itu muncul menghampiri aku dengan mata menangis dan berkata, “Selama lima belas tahun bertugas di Arab Saudi tidak ada seorang pun yang pernah mengajak aku masuk Islam. Tetapi anak kecil itu tadi baru saja mengajakku masuk Islam. Dan sejak saat ini juga aku menyatakan masuk Islam.”

Di Amerika kami mendapatkan informasi bahwa satu-satunya cara untuk mengatasi penyakit si Afnan ialah dengan amputansi, karena khawatir penyakit gulanya akan menyerang sampai ke paha, dan itu bisa merenggut nyawanya.

Setelah kaki si Afnan diamputasi, kami pun pulang ke Riyadh. Tetapi kami kaget, karena diabetes yang diderita si Afnan sudah menyerang ke paha. Semakin hari keadaannya semakin memprihatinkan. Ia harus tetap berbaring di atas tempat tidur dengan mengenakan dua infus sekaligus.

Shalat, dan Shalat ...

Di rumah sakit tidak terdengar kumandang suara azan. Keadaan si Afnan seperti seorang musafir. Begitu masuk waktu shalat, ia bangun sebentar untuk minta air wudhu. Ia kemudian berwudhu dan shalat, tanpa ada seorang pun yang membangunkannya.

Kecuali Engkau, Wahai Ibu

Para dokter akhirnya memberitahu kepada kami bahwa sudah tidak ada gunanya untuk tetap berada di rumah sakit. Sebab, dalam satu atau dua hari ke depan, si Afnan divonis akan meninggal dunia. Pada suatu hari si Afnan dijenguk oleh bibinya. Saat itu kebetulan ia sedang tidur. Begitu sudah masuk ke dalam kamar, sang bibi segera mengunci kembali pintunya.

Ia merasa khawatir jangan-jangan terjadi sesuatu pada si Afnan. Melihat hal itu aku tidak bisa menahan diri. Aku pun segera beranjak menyusul. Begitu membuka pintu, aku kaget dengan apa yang aku lihat. Ternyata semua lampu dipadamkan. Tetapi wajah si Afnan tampak memancarkan cahaya di tengah kegelapan. Begitu melihat aku, ia tersenyum dan berkata, "Kemarilah, Bu. Aku ingin menceritakan kepadamu tentang pengalaman mimpiku baru saja."

"Baiklah," jawabku sambil menghampirinya.

"Aku tadi bermimpi melihat seolah-olah diriku sedang menjadi pengantin baru," katanya, "Aku mengenakan gaun putih yang sangat indah. Engkau dan seluruh keluarga berada di sekelilingku. Semua merasa gembira atas pernikahanku, kecuali hanya Engkau, ibuku."

"Bagaimana kamu menafsirkan mimpimu itu?" tanyaku penasaran dan dengan perasaan cemas..

"Aku yakin tidak lama lagi aku akan mati. Semua keluargaku akan menjalani hidup mereka dengan gembira, kecuali Anda. Aku yakin Anda akan sering ingat aku, dan Anda merasa bersedih atas kematianku," jawabnya.

Si Afnan benar. Ketika menulis kisah ini, ada yang terbakar dari dalam batinku. Setiap kali mengingatnya, aku merasa sedih.

Akhir Kebahagiaan

Pada suatu hari aku sedang duduk bersama ibuku menunggui Afnan. Si Afnan sedang terbaring lemah di atas ranjang. Tiba-tiba ia terbangun dan berkata kepadaku, "Mendekatlah, Ibu. Aku ingin menciummu." Setelah puas menciumku ia berkata, "Aku ingin mencium pipimu lagi." Aku dekatkan pipiku

agar bisa diciumnya lagi. Setelah itu kembali ia berbaring. Selanjutnya ia menghadap ke kiblat seraya membaca kalimat *Asyhadu anla ilaha illallah* sebanyak sepuluh kali. dan setelah membaca kalimat *Wa asyhadu anna Muhammadar Rasulullah*, seketika itu nyawanya melayang berpulang kepada Sang Penciptanya.

Aroma Kasturi

Setelah si Afnan meninggal dunia, kamar di mana ia mengembuskan napasnya yang terakhir, selama empat hari mengeluarkan aroma kasturi. Aku tidak sanggup menciumnya. Karena mengkhawatirkan diriku, keluargaku rajin memberikan parfum pengharum ruangan di kamar tersebut supaya aku tidak merasa lagi bahwa itu adalah aroma parfum mendiang si Afnan.[2]

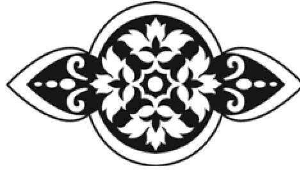
Apa yang Dapat Kita Tarik Pelajaran dari Kisah Nyata Ini?

- Sesungguhnya hidayah atau petunjuk itu berasal dari Allah *Ta'ala*. Oleh kerenanya, kita harus rajin berdoa kepada Allah *Ta'ala* untuk memohon hal itu.
- Seseorang harus mencintai semua orang. Ia harus menyukai mereka mendapatkan kebajikan serta kenikmatan.
- Seseorang jangan menganggap sepele kalimat baik yang diucapkannya, karena sangat boleh jadi hal itu punya pengaruh besar terhadap orang lain.
- Seseorang harus tahu bahwa orang yang awalnya baik lazimnya pada akhirnya juga baik.

2 www.einyeink. com

- Seorang wanita jangan menganggap dirinya kecil karena sangat boleh jadi amal-amal yang saleh itu ditangguhkan sampai membesar. Tetapi ia harus bergegas sesuai dengan kemampuan.
- Sesungguhnya cobaan terkadang merupakan rahmat dari Allah *Ta'ala*. Maka sabar adalah obat terbaik.





Wanita dan Fisiknya

Terkadang saya merasa cemas oleh perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik saya. Terkadang pula saya merasa khawatir atas pandangan orang lain terhadap saya, karena saya merasa bahwa fisik saya tidak seperti fisik wanita-wanita yang lain. Bagaiaman penjelasannya?

Jawaban:

Salah satu kelebihan seseorang ialah kalau ia masih mau memikirkan tentang fisiknya. Maksudnya tentang bentuk dan penampilannya. Itulah sebabnya pada usia tiga tahun, seorang anak cenderung untuk membuka semua bagian fisiknya, dan pada usia lima tahun ia mencoba membandingkan dirinya dengan anak-anak yang lainnya. Kecenderung ini beranjak saat ia memasuki usia remaja. Seorang wanita merasa tidak cukup puas hanya sekadar mengetahui perubahan-perubahan fisiknya saja. Ia bahkan berusaha mengamati perubahan-perubahan tersebut dan membandingkan dirinya dengan teman-temannya.

Seorang wanita merasa tidak nyaman atau gelisah jika ia menganggap tubuhnya banyak menyimpang dari bentuknya. Jika pengertian jatidiri sesuai dengan jatidiri ideal yang ada padanya dan yang ia inginkan, maka ia berpredikat sebagai seorang wanita yang stabil dan seimbang. Tetapi kalau terjadi

perbedaan yang cukup signifikan antara apa yang ia inginkan bisa memliki fisik yang ideal dengan fakta yang ada, maka ia akan selalu merasa mengalami kegagalaan yang kalau terus dibiarkan bisa mengakibatkan rasa putus asa, menekan kesempatan untuk mau belajar, dan juga menekan upaya-upaya untuk mengubah keadaan dirinya.

Oleh karena itu, seorang wanita harus bisa menerima bentuk fisiknya secara apa adanya. Ia harus sadar bahwa ia memiliki kelebihan-kelebihan yang tidak dimiliki oleh wanita-wanita yang lain. Sesungguhnya setiap individu diciptakan seperti itu agar sesuai dengan peranan dan zamannya, dan juga agar ia bisa dengan cerdas mencari segi-segi kelebihan fisiknya untuk dimanfaatkan semaksimal mungkin. Betapapun ia harus sadar bahwa apa yang ia miliki sangat boleh jadi tidak dimiliki oleh wanita-wanita lain. Ia ingin fisiknya seperti fisik mereka yang sebenarnya justru mengidap penyakit tertentu atau kekurangan-kekurangan yang secara lahiriah tidak terlihat.

Selain itu, seorang wanita sebaiknya jangan mengharap-harap kelebihan fisik yang dimiliki oleh wanita-wanita lain. Ia harus bisa bersikap wajar terhadap realita yang ada untuk digunakan sebaik mungkin. Sesungguhnya Allah *Ta'ala* telah berfirman dalam surat an-Nisa' ayat 32,

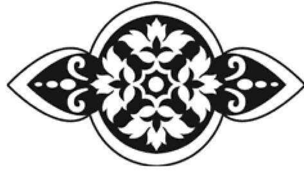
وَلَا تَتَمَنَّوْا۟ مَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بِهِۦ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ ﴿٣٢﴾

"Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain."

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Yakinlah Anda bahwa sesungguhnya Allah *Ta'ala* tidak menciptakan sesuatu yang buruk. Allah menciptakan seorang manusia dalam bentuk ciptaan yang sebaik mungkin. Dan Allah juga tidak pernah menganiaya siapa pun. Jika Anda memiliki kekurangan pada salah satu bagian fisik Anda, ketahuilah bahwa Allah *Ta'ala* memberikan Anda kelebihan-kelebihan lain. Hanya saja Anda belum mengetahuinya. Selain itu, Anda harus tetap bersyukur kepada Allah *Ta'ala* atas banyak nikmat yang telah Dia anugerahkan kepada Anda. Ketahuilah pula bahwa dengan ridha, memuji, serta bersyukur, akan datang kebahagiaan dan ketenangan. Sebaliknya, dengan mengeluh karena merasa ada yang kurang pada bagian-bagian fisik tertentu, akan menimbulkan penderitaan, kesedihan, dan penyesalan. Bahkan, terkadang hal itu bisa menimbulkan sifat iri dan dengki. Semua itu adalah sifat-sifat yang tidak mendatangkan kebaikan bagi orang yang bersangkutan.





Masalah Bentuk Dada pada Seorang Wanita

Terkadang ada sementara wanita yang merasa bangga dengan keindahan bentuk dadanya. Apakah ada saran-saran ilmiah yang baik untuk menjaga keindahan bentuk dada?

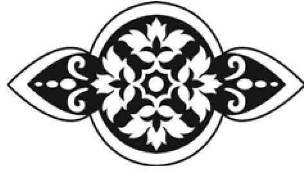
Jawaban

Berikut ini beberapa tips yang sangat baik diketahui oleh setiap wanita.

1. Dalam posisi duduk atau berdiri atau apa pun, usahakan untuk meluruskan posisi punggung.
2. Usahakan untuk memiliki keindahan dada. Oleh karena itu, hindari bentuk dada yang buruk.
3. Jika akan selesai mandi, siram berkali-kali dada Anda dengan air dingin, karena hal itu dapat melancarkan peredaran darah, sehingga bentuk dada Anda menjadi gempal dan kencang. Anda bisa menyekakan sepotong es pada dada Anda, karena hal itu banyak gunanya. Antara lain ialah untuk melancarkan peredaran darah dan mengendorkan jaringan-jaringan saraf sehingga bisa membantu puting Anda tampak indah secara alami.
4. Berolahragalah secara teratur.

5. Rajinlah melakukan aktivitas-aktivitas yang dapat memperbarui sel-sel dan melancarkan peredaran darah.
6. Tidurlah dengan posisi terlentang atau miring. Hindari kebiasaan tidur dengan posisi tengkurap, karena hal itu bisa mengendorkan dada.
7. Hindari olahraga dan gerakan-gerakan yang keras.
8. Hindari terik matahari untuk waktu yang cukup lama.
9. Hindari mengangkat beban yang berat-berat.
10. Jangan sekali-kali menekan dada dengan suatu benda yang berat.
11. Hindari mandi dengan menggunakan air panas, karena hal itu merupakan musuh nomor satu bagi keindahan bentuk dada, terutama jika dilakukan dalam waktu yang cukup lama.
12. Konsumsilah makanan-makanan yang berimbang dan kaya protein.
13. Jika sedang duduk atau berjalan, cobalah gerakan lengan ke belakang.





Kelebihan Berat Badan

Saya menghadapi masalah kelebihan berat badan, padahal saya yakin tidak biasa makan berlebihan. Bagaimana penjelasan masalah saya ini?

Jawaban

Kendatipun masalah kelebihan berat badan dan mengkonsumsi makanan yang berlebihan dianggap termasuk masalah-masalah yang bersifat pribadi, namun di balik banyaknya orang yang mengeluh mengalami masalah ini, muncul suatu kajian yang menyatakan bahwa orang-orang yang menderita depresi ternyata juga terkait erat dengan kelebihan berat badan, terutama ketika berat badan ini terpusat pada bagian sekitar dada. Banyak orang yang mencoba mengurangi berat badan dengan cara hanya mengkonsumsi makanan-makanan ringan saja atau makanan yang tidak mengandung lemak, gula, dan kalori. Hal itu dilakukan karena mereka sedang mengalami kegelisahan atau dalam kondisi sedang marah atau kesepian.

Tetapi sejatinya banyak makan bukanlah satu-satunya alasan yang menimbulkan kelebihan berat badan. Penyebab lain mungkin karena faktor tekanan jiwa, seperti depresi dan sebagainya. Atau mungkin disebabkan karena yang dikunsum-

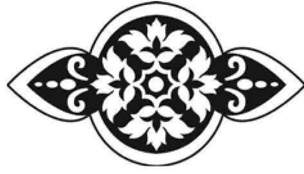
si adalah makanan-makanan yang mengandung kalori tinggi, meskipun jumlahnya tidak seberapa.

Sebuah Saran

Ketahuilah bahwa sesungguhnya tubuh Anda adalah bagian utama dari hal-hal yang menimbulkan perasaan bahagia dan tenang. Tetapi demi menjaga tubuh Anda, sebaiknya Anda perhatikan hal-hal berikut.

- Konsumilah makanan yang sehat dan berimbang.
- Kurangilah mengkonsumsi makanan-makanan yang berlemak serta mengandung kadar gula sesuai dengan semangat serta aktivitas Anda.
- Hindari perasaan gelisah, tegang, dan stres. Semua itu bisa menyebabkan kegemukan.
- Usahakan untuk rajin berolahraga setiap hari, meskipun hanya olahraga-olahraga ringan.





Kecemasan pada Wanita

Saya sering merasa cemas. Saya ingin Anda membantu saya untuk memahami masalah ini, bagaimana cara mengatasinya?

Jawaban

Dewasa ini, kita menyaksikan kemajuan besar yang belum pernah ada bandingannya sepanjang sejarah. Kemajuan ini mampu menjadikan seseorang hidup senang, tetapi hanya terbatas pada pelayanan aspek-aspek jasmani saja, dan mengabaikan aspek-aspek rohani yang justru membedakan manusia dari makhluk-makhluk lainnya. Salah satu virus kemajuan ini ialah rasa cemas atau gelisah yang sering mendorong manusia, terutama di dunia Barat, nekat melakukan bunuh diri. Soalnya hanya itu solusi terbaik yang mereka temukan.

Banyak yang menyebabkan kecemasan. Tetapi kami akan mengemukakan yang penting-penting saja.

1. Lemahnya iman. Seorang mukmin yang imannya kuat, ia tidak mengenal rasa cemas dan gelisah. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat an-Nahl, ayat 97,

مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ

فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ ﴿٩٧﴾

"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik."

Iman menjadi kuat disebabkan karena melakukan ketaatan-ketaatan, meninggalkan kemaksiatan-kemaksiatan, rajin membaca al-Qur'an, menghadiri majelis orang-orang saleh, mencintai mereka, dan memikirkan tentang ciptaan Allah *Ta'ala*.

2. Merasa takut menghadapi hidup dan mendapatkan rizki. Di sana ada orang yang takut mati sehingga ia merasa gelisah disebabkan hal itu. Kalau saja ia merasa yakin bahwa ajal itu berada di tangan Allah, tentu tidak akan ada perasaan gelisah tersebut. Dan ada sebagian orang yang merasa takut tidak memperoleh rizki. Seolah-olah ia akan kelaparan dan seolah-olah ia tidak pernah membaca firman Allah *Ta'ala* surat adz-Dzariyat, ayat 58,

إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلرَّزَّاقُ ذُو ٱلۡقُوَّةِ ٱلۡمَتِينُ ﴿٥٨﴾

"Sesungguhnya Allah Dialah Maha Pemberi rezki yang mempunyai kekuatan lagi sangat kokoh."

Dan juga tidak pernah membaca firman Allah *Ta'ala* surat Huud, ayat 6,

۞ وَمَا مِن دَآبَّةٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ إِلَّا عَلَى ٱللَّهِ رِزۡقُهَا ﴿٦﴾

"Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezkinya."

Termasuk kepada seekor semut di liangnya sekalipun, Allah *Ta'ala* memberikan rizkinya. Tetapi ini bukan berarti bahwa seseorang cukup duduk santai di rumahnya saja sembari menunggu hujan emas yang akan turun dari langit. Tetapi ia harus berusaha mencari faktor-faktor penyebabnya. Hal itu demi mengikuti perintah Allah *Ta'ala* surat al-Muluk, ayat 15,

هُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلْأَرْضَ ذَلُولًا فَٱمْشُوا۟ فِى مَنَاكِبِهَا
وَكُلُوا۟ مِن رِّزْقِهِۦ ﴿١٥﴾

"Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezki-Nya."

Lalu baru bertawakkal kepada-Nya,

"Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya." (al-Ayat)

3. Musibah karena kematian orang dekat, atau kerugian materi, atau sakit, atau peristiwa-peristiwa menyedihkan lainnya. Tetapi seluruh urusan seorang mukmin itu serba baik. Maksudnya, jika sedang mendapatkan kesenangan, ia bersyukur sehingga hal itu baik baginya. Dan jika ia sedang tertimpa musibah ia bersabar sehingga hal itu pun baik baginya. Balasan untuk kesabaran ialah bahwa Allah memberikan imbalan dan pengganti yang lebih baik daripada musibah yang menimpanya. Jadi, ia harus sadar bahwa sesungguhnya hal itu adalah berkat ketentuan suratan takdir Allah *Ta'ala*. Apa yang telah ditentukan dalam

suratan takdir Allah pasti akan terjadi. Sekalipun misalnya seluruh makhluk penghuni bumi dan langit bersekongkol menolaknya, mereka tidak akan berhasil. Manakala keyakinan seperti ini tertanam dalam batin seseorang, ia akan ridha dan musibah yang menimpanya justru terasa sejuk. Akibatnya, ujian yang menimpanya serasa merupakan anugerah. Kita menyaksikan betapa sering suatu masalah menimpa seseorang yang akhirnya membuat ia menjadi orang yang kuat dan tangguh, yang mengajarinya tabah setelah ia hidup senang penuh dengan nikmat, dan yang mengubah pandangannya terhadap kehidupan sehingga ia menjadi orang yang sangat kokoh dalam menghadapi berbagai kesulitan.

4. Kemaksiatan-kemaksiatan. Ini adalah sumber semua bencana di dunia dan di akhirat. Ini bahkan merupakan penyebab langsung timbulnya perasaan gelisah dan depresi. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat an-Nisa', ayat 78,

وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٍ فَمِن نَّفْسِكَ ﴿٧٩﴾

"Dan apa saja bencana yang menimpamu, maka dari (kesalahan) dirimu sendiri."

Allah *Ta'ala* juga berfirman dalam surat ar-Ruum, ayat 41,

ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِى عَمِلُوا۟ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾

"Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusi, supaya Allah merasakan

kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar)."

Sebagian orang mengatakan, "Kami ingin menghilangkan rasa gelisah," tetapi nyatanya ia masih tetap melakukan kemaksiatan-kemaksiatan. Ini berarti ia membuat tanah menjadi basah. Ia adalah laksana orang yang sedang berlindung dari padang pasir dengan menggunakan api.

5. Lalai dari akhirat dan terlalu mencintai dunia. Orang yang mau memikirkan dan membayangkan kenikmatan-kenikmatan surga dengan segala bentuknya, berarti sesungguhnya ia menganggap sepele semua persoalan yang dihadapinya, dadanya selalu lapang, dan ia selalu memiliki harapan serta rasa optimis.

Bagaimana Menghindari Rasa Cemas?

Cara untuk menghindari rasa cemas atau gelisah ialah dengan mengikuti beberapa nasihat berikut ini.

1. Shalat. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat Al Baqarah, ayat 45,

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ ﴿٤٥﴾

"*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu.*" Setiap kali dirundung masalah, Rasulullah *Shallallahu alaihi wa sallam* selalu mengandalkan shalat. Beliau pernah bersabda kepada Bilal, "Kami merasa nyaman dengan shalat, wahai Bilal." Beliau juga pernah bersabda, "Kesenanganku diletakkan dalam shalat." Setiap orang muslim yang menunaikan shalat dengan khusyu', runduk, konsentrasi, dan fokus hanya kepada Allah *Ta'ala*, niscaya semua kebingungan-

nya akan lenyap diterpa angin seperti tidak pernah ada sebelumnya. Makna kalimat shalat ialah hubungan antara seorang hamba dan Rabbnya.

2. Membaca al-Qur'an. Ini adalah terapi untuk setiap penyakit. Allah Yang Mahamulia lagi Mahaagung berfirman dalam surat al-Isra', ayat 82,

وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٢﴾

"Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."

Oleh karena itu, kita harus memperkokoh hubungan kita dengan Kitab yang agung ini, dan kita renungkan ayat-ayatnya. Kita jangan termasuk orang-orang yang meninggalkannya. Al-Qur'an adalah musim semi hati, cahaya dada, pengusir kesedihan, dan penghilang kebingungan serta kesusahan.

3. Berdoa. Doa adalah senjata orang mukmin yang digunakan untuk beribadah kepada-Nya. Siapa yang punya keperluan kepada Allah, sebaiknya ia memanjatkan doa kepada Allah Yang di tangan-Nya terletak kerajaan segala sesuatu, yang mengabulkan doa orang-orang yang susah, yang membuka kesulitan, dan yang menjamin menolong orang yang menyeru kepada-Nya. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat al-Baqarah, ayat 186,

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ

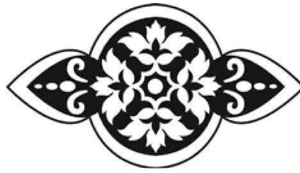
دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ ﴿١٨٦﴾

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku."

Dalam berdoa, sebaiknya memilih saat-saat di mana doa sangat berpotensi untuk dikabulkan. Contohnya, pada sepertiga malam yang terakhir, atau waktu antara azan dan iqamat, dan sebagainya.

4. Berdzikir. Hal itu adalah teman bagi orang-orang yang kesepian. Dengan berdzikir setan akan terusir dan rahmat akan turun.
5. Mengisi waktu dengan sibuk melakukan hal-hal yang mubah atau boleh. Sesungguhnya waktu luang itu dapat merusak serta mendorong pada pikiran-pikiran yang berbahaya, kegelisahan, dan sebagainya.





Pengaruh Rasa Gelisah pada Ingatan

Apakah ada hubungan antara rasa gelisah dan daya ingat pada pengetahuan?

Jawaban

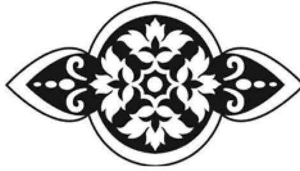
Ada seorang wanita yang terkadang lupa pada materi ulangan yang akan ia tempuh, meskipun sebenarnya ia terkenal memiliki daya ingat yang sangat bagus. Hal ini disebabkan rasa gelisah yang berlebihan ketika menghadapi ulangan dan takut akan hasilnya.

Selain itu, sesungguhnya rasa gelisah itu timbul dari situasi tertekan yang terkadang menyerang seseorang sehingga menyebabkan timbulnya virus enzim tertentu, dan yang dapat mempengaruhi ingatan menjadi pendek serta organ-organ lain pada lapisan kulit permukaan otak. Untuk mencegah atau menghentikan virus enzim tersebut, atau meredakan rasa gelisah, atau bahkan memperbaiki daya ingatan, bisa menggunakan obat-obatan tertentu. Satu hal yang perlu diingat ialah bahwa sesungguhnya virus enzim itu ada pada saat terjadi ketegangan-ketegangan ketika seseorang sedang dalam keadaan emosi yang tinggi sehingga ia terkena depresi.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Nikmatilah dengan penuh semangat kehidupan yang tengah Anda jalani ini . Ketika Anda harus menghadapi langkah lain dalam hidup Anda, sambutlah hal itu secara wajar dan sebagaimana lazimnya. Anda jangan terlalu berlebihan dalam memikirkan tentang hasil atau akibatnya. Tidak apa-apa Anda menggunakan berbagai sarana. Soal pertolongan dan kebenaran itu berasal dari Allah *Ta'ala*.





Nilailah Diri Anda

Apakah Anda yakin kalau Anda berada di jalan yang benar? Untuk mengetahui apakah Anda sedang berada di jalan bahagia, sebaiknya Anda menjawab *ya* atas pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

- Apakah Anda memiliki berbagai pengetahuan?
  Jika jawaban Anda *ya*, cobalah Anda uji diri Anda dengan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut.
- Apakah Anda tahu, berapa kali Rasulullah *Shallallahu alaihi wa sallam* ikut berperang? Dan perang apa saja itu?

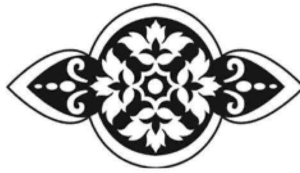
Jawaban

Rasulullah *Shallallahu alaihi wa sallam* ikut dalam dua puluh lima kali peperangan; yakni perang-perang sebagai berikut.

1	Perang Wadan	2	Perang Buwath
3	Perang al-Usyairah	4	Perang Badar Pertama
5	Perang Badar Kedua	6	Perang Bani Sulaim
7	Perang Sawiq	8	Perang Ghathafan
9	Perang Najran	10	Perang Uhud
11	Perang Al Asad	12	Perang Dzatu al-Riqa'

13	Perang Badar Terakhir	14	Perang Daumat al-Jandal
15	Perang Khandaq	16	Perang Bani Quraizhah
17	Perang Bani Lihyan	18	Perang Dzatu Qarad
19	Perang Bani al-Mushtaliq	20	Perang Hudaibiyah
21	Perang Khaibar	22	Perang Penaklukan Makkah
23	Perang Hunain	24	Perang Tha'if
25	Perang Tabuk		





Usia Baligh

Aku seorang wanita yang baru berusia 10 tahun. Walaupun demikian menurut orang-orang di sekitarku, sudah ada tanda-tanda baligh padaku. Bagaimana penjelasan ilmiah soal baligh dini pada seorang wanita?

Jawaban

Definisi baligh dini itu berawal dari terjadi perubahan-perubahan pertama sebelum usia delapan tahun. (Usia baligh biasanya terjadi pada usia 11 tahun). Dari perubahan-perubahan pertama inilah terjadi baligh dini sesuai dengan urut-urutannya:

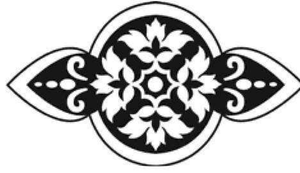
1. Meningkatnya pertumbuhan tubuh.
2. Munculnya payudara.
3. Terjadinya menstruasi, yakni kejadian terakhir yang muncul pada seorang wanita. Dalam kondisi tertentu terjadinya menstruasi itu merupakan awal peristiwa baligh dini yang biasanya membuat seorang ibu merasa sangat gelisah atas putrinya. Di antara faktor-faktor baligh dini ialah:
    1. Faktor-faktor genetik (keturunan).
    2. Faktor-faktor psikologi.
    3. Faktor-faktor yang terkait dengan perubahan otak.

4. Kondisi-kondisi yang tidak normal pada seorang wanita. Contohnya seperti kondisi saat ia mengalami kegelisahan batin, atau mengalami radang pada kelenjar otak, atau mengalami pembengkakan indung telor.

Sebuah Nasihat Penting

Ketika terjadi baligh dini, apa pun faktornya, sebaiknya hal itu segera dikonsultasikan kepada seorang dokter spesialis, supaya bisa diambil tindakan-tindakan medis yang sesuai dengan ketentuan hormon, dan memberikan terapi pengobatan yang sesuai dengan kondisi si wanita yang bersangkutan. Tetapi jangan menggunakan resep-resep lain, karena kondisi masing-masing wanita itu berbeda. Satu hal yang harus selalu diingat ialah bahwa kegelisahan dan ketegangan yang menyertai kondisi ini tidak bisa diatasi. Bahkan, terkadang malah membahayakan.





Terlambat Baligh Pada Wanita

Bagaimana penjelasan secara ilmiah tentang masalah terlambat baligh pada seorang wanita?

Jawaban

Yang dimaksud dengan terlambat baligh ialah seorang wanita yang terlambat mengalami menstruasi sampai pada usia 14 tahun. Demikian pula dengan terlambat mengalami pertumbuhan payudara setelah ia berusia 13 tahun.

Dalam keadaan yang sangat langka, memang ada menstruasi yang sampai terlambat sampai pada usia 18 tahun. Inilah yang membuat gelisah sebagian wanita dan keluarganya.

Apa Faktor-Faktor yang Membuat Menstruasi Datang Terlambat?

Ada beberapa faktornya yang bisa kami kemukakan sebagai berikut.

1. Faktor-faktor fitrah. Dalam hal ini ialah karena adanya selaput dara yang menyumbat keluarnya darah haid dari kemaluan pada wanita-wanita tertentu.

2. Faktor-faktor hormon. Hal ini terjadi akibat ada salah satu kelenjar yang mati atau tersumbat akibat mengalami pembengkakan atau terkena radang.
3. Faktor-faktor medis. Contohnya seperti karena adanya penyakit deabetis atau gula darah, penyumbatan jantung, paru-paru, gagal ginjal yang akut, dan lain sebagainya.
4. Faktor-faktor makanan. Contohnya seperti makanan-makanan yang buruk dan sudah akut.
5. Faktor-faktor psikologis. Contohnya seperti karena kehilangan kedua orang tua atau salah satunya akibat perceraian atau kematian, atau penyakit anorexia yang membuat si wanita yang bersangkutan selalu merasa kurus dan lemas, dan lain sebagainya.

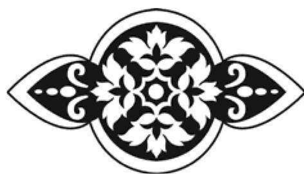
Selain itu, jika penyebabnya sudah diketahui, maka relatif mudah untuk mengobati dan mengatasinya. Ketahuilah bahwa sesungguhnya sebagian besar faktor yang menimbulkan masalah ini adalah faktor psikis. Jadi, Anda jangan gelisah dan sedih karena Anda seorang wanita. Anda jangan khawatir terhadap pandangan orang lain terhadap Anda karena semua itu justru akan membantu Anda untuk mengatasi krisis-krisis tersebut.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Rajin-rajinlah untuk berkonsultasi dengan seorang dokter spesialis. Jangan dengarkan resep-resep pengobatan dari orang lain yang bukan ahlinya. Juga jangan biarkan diri Anda larut pada desakan yang negatif. Contohnya seperti ucapan yang mengatakan, “Kamu ini terkena sihir”, atau “Kamu ini mengidap masalah spiritual”, dan lain sebagainya. Sebaiknya Anda

menempuh cara-cara medis saja. Tentang hasil atau kesembuhannya, hal itu datang dari Allah *Ta'ala*.





Perubahan-Perubahan Hormon pada Wanita

Apa saja perubahan-perubahan penting pada fungsi organ-organ tubuh dan hormon-hormon seksual pada kaum wanita?

Jawaban

Manusia itu dilahirkan apakah berkelamin laki-laki atau berkelamin perempuan adalah tergantung pada sifat-sifat kelaminnya yang pertama; yakni organ-organ genetik bagian luar dan bagian dalam. Kemudian secara bertahap tubuh si anak berkembang sampai pada tahapan baligh ketika mulai muncul sifat-sifat kelaminnya yang kedua. Sifat-sifat perempuan – seperti yang telah kami kemukakan sebelumnya – terhimpun dalam satu perkembangan yang jelas pada bentuk sepasang payudara dan bulatan-bulatan lain pada sekujur tubuh, terutama pada bagian panggul dan sepasang bahu atau pundak akibat kedua organ ini dipenuh dengan lemak. Demikian pula akan tumbuh rambut di sekitar daerah kemaluan, muncul suara yang relatif lembut, dan kecenderungan-kecenderungan perempuan secara umumnya lainnya. Terakhir mulailah terjadi menstruasi. Pada saat itulah seorang wanita sudah siap untuk melaksanakan

tugas utama yang telah dititahkan oleh Allah Sang Maha Pencipta, yakni insya Allah melahirkan anak setelah menikah.

Sifat-sifat seksual skunder pada wanita mulai muncul satu atau dua tahun sebelum terjadinya peristiwa menstruasi yang pertama kalinya. Pada sifat-sifat sekunder ini didominasi oleh sekumpulan hormon (hormon ialah bahan kimia aktif yang keluar secara langsung pada darah dengan perantara kelenjar yang tersumbat)

Sesungguhnya sifat-sifat seksual sekunder itu terjadi terus-menerus, dalam arti bahwa sekali muncul maka ia akan terus ada, sekalipun misalnya kelenjar-kelenjar yang tersumbat sudah hilang (yang diakibat oleh faktor-faktor operasi misalnya).

Adapun hormon-hormon yang mendominasi sifat-sifat seksual sekunder ialah:

1. Hormon-hormon saraf.
   Hormon-hormon ini dikeluarkan oleh hipotalamus, yakni bagian dari pusat urat syaraf yang terletak di otak bagian bawah. Hormon-hormon ini juga biasa disebut dengan istilah faktor-faktor stimulan yang mendorong dan merangsang kelenjar lendir (yang terletak di otak bagian bawah di dalam tempurung kepala). Selain itu, hormon-hormon ini juga mempengaruhi penguatan proses untuk mencapai puncak usia baligh. Di antara faktor-faktor tersebut ialah:
   - •> Kulit otak bagian luar.
   - •> Aneka jenis makanan.
   - •> Emosi-emosi dan perasaan.
   - •> Hormon-hormon yang menetaskan sel telur.

Dari sini kita bisa melihat dengan jelas kenapa usia baligh yang ditandai dengan menstruasi dan pecahnya indung telur itu dipengaruhi oleh faktor-faktor yang harus dijaga pada saat-saat labil di usia seorang wanita. Contohnya seperti depresi atau stres (jenis penyakit moderen yang tidak dikenal sebelumnya), rasa takut, benturan-benturan batin serta syaraf, kehilangan selera, dan terlalu kurus.

2. Hormon Kelenjar Lendir
   Jumlahnya cukup banyak dan untuk menguraikannya kami kemukakan tiga jenis, di antaranya:
   •> Hormon-hormon yang secara stimulan merangsang sepasang indung telur, dan yang menyiapkan indung telur untuk dibuahi.
   •> Hormon yang secara stimulan merangsang kelenjar yang terletak di atas buah pinggang (kelenjar ginjal).
   •> Hormon yang secara stimulan merangsang kelenjar jardarki.

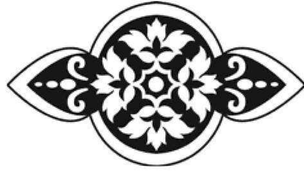
3. Hormon estrogen dan hormon progresteron:
   Hormon-hormon inilah yang bertanggung jawab secara langsung terhadap:
   •> Timbulnya sifat-sifat gender kedua (sehingga dengan begitu seorang wanita menjadi wanita yang siap menikah).
   •> Perkembangan dan kesiapan vagina – yaitu sebuah saluran yang menghubungkan antara kemaluan dan rahim untuk menunaikan tugasnya yang bersifat alami sesudah menikah.

- Perkembangan dan kesiapan rahim untuk melakukan tugas alaminya, yakni mengandung janin.
- Terjadinya menstruasi. Menstruasi terjadi kira-kira pada usia sebelas atau dua belas tahun. Menstruasi dianggap sebagai fase terakhir masa baligh. Pada saat itulah seorang wanita menjadi wanita yang sudah mampu untuk melahirkan anak ketika ia sudah menikah.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Anda harus selalu ingat bahwa jalan ilmu adalah jalan cahaya, jalan hidayah, dan jalan kebahagiaan, kalau memang ilmu itu bermanfaat. Oleh karena itu Anda harus selalu mendapatkan pengetahuan yang dapat menerangi jalan Anda, dan usahakan keberhasilan Anda memperoleh pengetahuan sebagai bagian utama dari waktu serta hidup Anda.





Bersuci dari Menstruasi

Bagaimana cara bersuci yang sempurna dari haid atau menstruasi?

Jawaban

Bersuci dari menstruasi ialah mandi yang sempurna. Gambarannya adalah sebagai berikut.

1. Niat mandi dalam hati, tanpa perlu mengucapkannya.
2. Membaca basmallah, lalu membasuh tangan dengan air tiga kali.
3. Wudhu dengan sempurna.

   Ketika mandi dari menstruasi, seseorang wajib mengajarkan kepada putrinya supaya ia juga membasuh kemaluannya, karena secara mutlak bagian ini adalah bagian paling utama pada tubuh wanita, dan juga karena bagian ini yang terdapat selaput dara. Jadi, ia harus membasuhnya dengan serius.
4. Siramkan air pada kepala sebanyak tiga kali.
5. Basuhlah seluruh bagian tubuh Anda dengan air dimulai dengan bagian yang sebelah kanan semua.
6. Basuhlah kedua telapak kaki Anda di tempat lain.

   Mandi seperti inilah yang disebut dengan istilah mandi dari jinabat dan menstruasi, baik bagi perempuan mau-

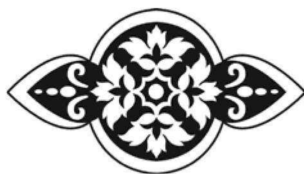
pun laki-laki. Tetapi khusus untuk mandi dari menstruasi dan nifas, wajib hukumnya menghilangkan bekas darah dengan menggunakan alat pencuci yang diberi parfum untuk menghilangkan bau anyir darah. Adapun rukun-rukun mandi ialah niat, dan membasuh seluruh kulit serta rambut dengan air secara merata.

Diriwayatkan dari Urwah, dari Aisyah, sesungguhnya Nabi *Shallallahu alaihi wa sallam* bersabda kepadanya yang saat itu sedang haid,

إِنْقِضِيْ شَعْرَكِ وَاغْتَسِلِيْ

"Urailah rambutmu, dan basuhlah." Diriwayatkan oleh imam enam, kecuali at-Tirmidzi.





Perubahan-Perubahan Psikis dan Sosial yang Terjadi pada Saat Menstruasi

Apa itu perubahan-perubahan psikis dan perubahan-perubahan sosial yang terjadi seiring dengan terjadinya menstruasi? Dan bagaimana cara menyikapinya?

Jawaban

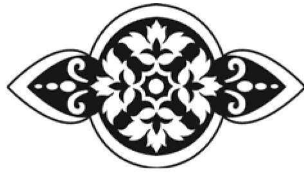
Perubahan-perubahan ini mencakup perilaku dan aktivitas-aktivitas seorang perempuan, serta pergaulannya dengan orang lain. Dalam hal ini kaum perempuan terbagi menjadi dua kelompok sebagai berikut.

Untuk perubahan ini kita bisa membagi sekelompok kaum perempuan yang merasa terdorong untuk menyendiri, merasa malu, dan menjauh dari bergaul dengan orang lain, supaya tidak ada seorang pun yang memperhatikan perubahan fisik yang mereka alami. Terkadang mereka sampai bersembunyi dari orang-orang dekatnya, seperti ayah dan kakak atau adiknya yang laki-laki. Ini jelas bisa mempengaruhi jiwanya jika sang ibu tidak segara memerankan peranannya guna memberikan pengarahan secara benar.

Kelompok kaum wanita yang kedua bersikap sebaliknya. Mereka justru suka tampil dan ingin diperhatikan oleh orang

lain, terutama oleh teman-temannya yang laki-laki maupun wanita, supaya mereka tahu perubahan yang sedang mereka alami. Kelompok ini juga ingin mendengar kalimat-kalimat yang memuji kecantikannya, dan mengagumi rambut serta pakaiannya.





Apakah Fase Remaja Termasuk Fase-Fase yang Sulit?

Apa yang dimaksud bahwa pada fase masa remaja seseorang itu mudah melakukan kesalahan-kesalahan? Atau apakah hal itu dianggap logis?

Jawaban

Sebagian psikolog, terutama yang berasal dari Barat, cenderung berlebihan dalam memberikan definisi tentang usia remaja. Mereka sampai menjelaskannya sebagai fase masa-masa prahara jiwa, bahkan merupakan masa kegilaan. Salah seorang mereka bernama Stynle Howall menganggap bahwa semua remaja adalah orang-orang yang sakit sehingga mereka membutuhkan terapi pengobatan psikis dan medis. Menurut definisinya, fase remaja ialah masa-masa prahara, ketegangan, dan kegentingan yang berpotensi menimbulkan berbagai krisis jiwa dan yang didominasi oleh berbagai kekerasan, kegelisahan, pergumulan, konflik, pertentangan, problematika, dan kesulitan untuk melakukan interaksi dengan pihak lain.

Para ahli jiwa memperkirakan fase remaja itu muncul sekitar usia 10–12 tahun. Sebagian besar terjadi pada babak kedua usia manusia.

Pengertian umum tentang fase remaja ialah masa-masa yang penuh dengan ketegangan, kontroversi, dan kerawanan-kerawanan mental maupun sosial. Mereka yakin bahwa masa-masa seperti itu bersifat pasti. Oleh karenanya setiap remaja yang melewati masa-masa ini harus berhati-hati dan waspada terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh pengertian seperti itu.

Yang aneh dan mengherankan, wahai saudara-saudariku sesama muslim, bahwa pemahaman seperti itu justru sangat populer di tengah-tengah masyarakat kita, masyarakat Islam. Bahkan sangat akrab di kalangan kaum ayah dan kaum ibu, termasuk para guru atau pendidik, sebagaimana yang dikemukakan oleh hasil-hasil kajian di lapangan. Akibatnya, para guru atau pendidik yang telah disesatkan oleh kebohongan-kebohongan tersebut memandang kaum remaja sebagai orang-orang sakit yang tidak ada masalah sama sekali.

Pemahaman ini juga didukung oleh persepsi lain yang keliru dalam memandang maraknya fenomena anarkisme serta sikap acuh tak acuh dari sebagian besar kaum remaja, kecuali beberapa orang saja yang masih disayang oleh Allah. Hal itu karena orang-orang tua yang ada di sekitar mereka sengaja membiarkan bahwa anarkisme-anarkisme yang dilakukan oleh kaum remaja itu karena mereka memang masih remaja.

Para ahli jiwa membedakan antara baligh dan remaja. Menurut mereka, arti baligh cenderung mengarah pada pencapaian tingkatan seksual yakni kesempurnaan organ-organ seksual. Sedangkan remaja ialah tahapan menuju kepada kematangan komprehenshif seseorang.

Dari sini kita bisa melihat dengan jelas pandangan para ahli jiwa terhadap baligh bahwa ini adalah salah satu sepek di antara aspek-aspek remaja.

Fokus perhatian para ahli jiwa tentang masalah remaja cenderung mengarah pada pengertian terjadinya sejumlah perubahan cepat dalam kehidupan manusia yang lepas dari masa kanak-kanak ke dunia maskulin bagi pemuda dan ke dunia feminim bagi wanita. Terkadang ada seorang pemuda atau seorang wanita yang secara langsung tidak masuk ke dunia maskulin atau ke dunia feminim. Tetapi mereka tetap berada dalam fase peralihan antara keduanya, karena beberapa alasan.

Dari penjelasan yang telah dikemukakan tadi kita bisa mengambil kesimpulan bahwa remaja, seperti yang dikatakan oleh para ahli ilmu jiwa, adalah masa transisi atau peralihan antara dunia anak dan dunia dewasa. Sebagian mereka mengaku bahwa masa remaja bukan berarti fase yang pasti penuh dengan kegelisahan dan ketidak stabilan jiwa.

Masa Remaja dalam Prespektif Islam

Syari'at Islam menganggap seorang wanita yang sudah baligh sebagai wanita yang sudah dewasa dan layak menunaikan kewajiban-kewajiban agama dan juga pelaksanaan hukuman-hukuman had.

Satu hal yang patut diperhatikan bahwa syari'at Islam memberikan semua sifat-sifat orang pandai kepada anak yang sudah baligh, kecuali hak mengelola harta benda yang selain pintar juga disyaratkan harus sudah baligh. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat an-Nisa' ayat 6:

وَٱبْتَلُوا۟ ٱلْيَتَٰمَىٰ حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغُوا۟ ٱلنِّكَاحَ فَإِنْ ءَانَسْتُم

مِّنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوٓا۟ إِلَيْهِمْ أَمْوَٰلَهُمْ ﴿٦﴾

"Dan ujilah anak yatim itu sampai mereka cukup umur untuk kawin. kemudian jika menurut pendapatmu mereka telah cerdas (pandai memelihara harta), maka serahkanlah kepada mereka harta-hartanya."

Doktor Abdurrahman al-Aisawi mengatakan, "Satu hal yang patut selalu diingat ialah bahwa pertumbuhan seksual pada remaja itu tidak pasti mengarah pada krisis-krisis. Tetapi norma-norma sosial di zaman moderen seperti sekarang inilah yang harus bertanggung jawab terhadap krisis remaja." Atau seperti yang dikatakan oleh Margareth Meda, "Di dalam masyarakat yang primitif, fase masa remaja sama sekali tidak kelihatan. Sehingga seseorang langsung bisa beralih dari dunia anak-anak ke dunia dewasa hanya dengan sekadar mengadakan acara tradisional yang sangat sederhana. Sejak itu ia praktis memikul tanggung jawab-tanggung jawab sebagai orang dewasa yang harus mencari penghidupan seperti berburu, menggembala, menikah, dan membentuk sebuah keluarga.

Ustadz Muhammad Quthub mengatakan, "Kemudian tibalah masa baligh. Problem besar yang dibicarakan oleh buku-buku tentang pendidikan dan ilmu jiwa dalam masa ini ialah problem tentang seksual. Tetapi di dalam Islam problem ini bukan suatu masalah. Sesungguhnya Allah *Ta'ala* telah menciptakan hal itu seperti halnya semua kekuatan vital untuk disalurkan, bukan untuk dikekang. Islam mengakui hal itu seperti halnya semua dorongan perasaan atau emosi lainnya, kemudian berusaha membukakan jalan di depannya tanpa ada yang ditutup atau dihambat. Tetapi Islam memang harus mem-

batasi penggunaannya yang menyerupai sebuah jembatan yang terbentang di depan arus sungai. Orang-orang jahiliyah dari dunia Barat mengakui adanya aturan dan batasan untuk semua dorongan fitrah, kecuali masalah seksual.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Dalam hidup kita ini terdapat kesalahan-kesalahan turun-temurun yang selalu menuntut Anda untuk meletakkan sebagiannya dalam prespektif agama, dan meletakkan sebagian yang lain dalam prespektif logika, supaya Anda bisa hidup dengan bahagia dan tenang. Jangan biarkan diri Anda mengalami masa kehidupan yang penuh kegelisahan dan ketegangan. Tetapi tragisnya, ada di antara kita yang justru menginginkan hal itu. Betapapun kita harus membentuk dan merencanakan dunia kita, dengan tetap senantiasa memohon pertolongan kepada Allah serta sabar menghadapi semua suratan takdir-Nya.

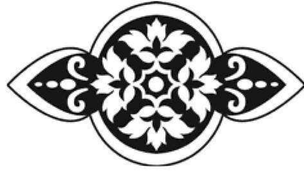
Itulah sebabnya kami ingin menasihati Anda agar Anda menikmati setiap detik dalam kehidupan Anda. Jangan Anda lewatkan hidup ini dengan ketegangan dan depresi. Jangan dengarkan orang lain, kecuali ia adalah orang yang berilmu dan taat beragama.

Ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah *Ta'ala* tidak menciptakan sesuatu yang buruk. Orang yang menganggap masa remaja sebagai masa yang penuh prahara dan kerawanan-kerawanan, apakah ia sanggup mengatakan hal itu kepada Usamah bin Zaid *Radhiyallahu anhu* yang ketika memimpin pasukan kaum muslimin dalam sebuah peperangan yang sangat penting, ia baru berusia 17 tahun?

Selain itu, masa remaja adalah sebuah tahapan alami di antara tahapan-tahapan perkembangan yang juga ada berbagai

masalah, sebagaimana yang ada dalam tahapan-tahapan lain-nya.





Menerima Kenyataan

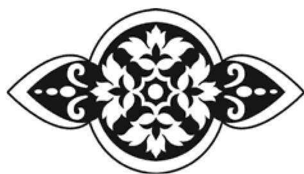
Jika Anda mengeluh karena merasa tidak dihargai oleh keluarga, atau terkadang mereka bersikap kasar kepada Anda, atau mereka selalu mengawasi Anda, maka ketahuilah bahwa sesungguhnya ada orang lain yang berharap punya keluarga yang memperlakukannya semau mereka. Jadi, bersyukurlah kepada Allah *Ta'ala* karena Dia telah mengkaruniai Anda orang yang mau memperingatkan Anda dan sangat menginginkan keberhasilan Anda.

Bersyukurlah kepada Allah *Ta'ala*, karena Dia telah mengkaruniai Anda orang yang menafkahi Anda serta mencukupi semua atau sebagian kebutuhan-kebutuhan Anda. Dalam masyarakat-masyarakat yang lain, jika seorang anak sudah berusia sepuluh tahun, ia dibiarkan mandiri untuk mencari penghidupannya sendiri.

Jika Allah *Ta'ala* memberi Anda sebuah keluarga yang peduli dan saudara-saudara yang mau memperhatikan Anda, yang mau menanyakan tentang Anda, dan yang sangat menginginkan kebaikan Anda, maka ini jelas merupakan salah satu kenikmatan serta kebaikan. Jadi, cobalah Anda tetap dekat dengan mereka dan memahami pikiran-pikiran serta perilaku-perilaku mereka, maka Anda akan merasakan kasih sayang mereka. Ketahuilah bahwa di dalam masyarakat kita ada ke-

luarga yang berantakan, yang tidak mau memperhatikan serta menanyakan tentang anak-anak mereka. Akibatnya, mereka dibiarkan melakukan apa saja semaunya. Inilah yang kemudian oleh sebagian anak-anak muda dianggap sebagai kebebasan. Mereka iri kepada yang lain, sehingga pada akhirnya mereka akan merasa rugi dan menyesal.





Beda Antara Pemikiran Wanita dan Pemikiran Laki-Laki

Kenapa ada beberapa wanita yang suka berbicara secara rahasia? Apa rahasia mereka?

Aku adalah seorang pelajar berusia 16 tahun. Sangat boleh jadi kalian akan menertawakan atas apa yang aku alami, bahkan kalian akan menganggap aku orang yang naif. Sesuatu yang mempengaruhi aku dan membuatku selalu bingung ialah, kenapa kakak perempuanku suka duduk bersama teman-teman dekatnya untuk ngrumpi di sebuah kamar yang letaknya terpencil? Mereka tertawa bersama. Topik apa saja yang mereka bicarakan, dan apa yang membuat mereka begitu senang? Hal yang sama biasa aku lihat pada saudara perempuan sepupuku. Aku pernah menanyakan kepada ibuku tentang topik-topik pembiacaraan yang membikin asyik hati para wanita yang sudah dewasa, dan membuat mereka suka ngrumpi. Tetapi ibu menjawab kalau aku tidak boleh ikut campur mengetahui rahasia mereka. Aku jadi penasaran, apa rahasia mereka sehingga aku tidak boleh mengetahuinya. Kenapa hanya wanita-wanita yang lebih tua dari aku saja yang boleh mengetahui hal itu? Sudah barang tentu hatiku merasa tidak tenang sebelum mengetahui apa rahasia mereka itu? Dan setelah berusaha keras

mencari jawabnya, akhirnya aku mengerti bahwa yang mereka bicarakan ialah tentang laki-laki dan tentang hubungan-hubungan lain yang aku merasa malu membicarakannya. Kendatipun demikian aku tetap ingin tahu lebih detail. Jadi apa yang harus aku lakukan?

Jawaban

Perlu Anda ketahui bahwa kaum wanita itu memiliki rahasia-rahasia khusus, sebagaimana yang dimiliki oleh kaum laki-laki. Tetapi tidak seharusnya Anda gemar duduk berkumpul bersama teman-teman Anda di tempat yang sepi untuk membicarakan sesuatu, lalu tiba-tiba kalian tertawa bersama dengan suara tinggi. Sudah barang tentu, bukankah hal itu akan meninggalkan kesan kalau ada rahasia tersendiri dalam kehidupan Anda yang tidak boleh diketahui oleh orang lain? Itulah yang terjadi pada kakak Anda dan teman-temannya, dan juga pada saudara perempuan sepupu Anda. Di sana ada topik-topik pembicaraan yang mereka ungkapkan terus terang di antara sesama mereka, namun mereka tidak ingin menyampaikannya secara blak-blakan di hadapan kaum laki-laki.

Anda tidak boleh mencuri-curi dengar pembicaraan mereka, karena hal itu jelas merupakan tindakan yang tidak patut Anda lakukan. Tentang topik-topik yang mereka bicarakan di majelis-majelis khusus mereka itu beragam. Dan topik pembicaraan mereka tidak harus tentang hubungan-hubungan dengan lawan jenis, dan hal-hal yang membuat Anda merasa malu menceritakannya.

Di sana ada beberapa perbedaan pemikiran antara laki-laki dan wanita. Pada umumnya seorang wanita suka mengetahui pengalaman temannya, dalam rangka mengungkap keadaan

seorang laki-laki, bagaimana pikirannya, cara-cara yang digunakan untuk mendekati seorang wanita, dan sebagainya.

Ada banyak pertanyaan yang mendesak dalam batin kaum wanita, dan bahkan membuat mereka bingung. Mereka berusaha untuk mendapatkan jawaban-jawabannya. Ini benar-benar seperti yang Anda alami sendiri. dan biasanya, mereka asyik membahas serta membicarakan topik-topik tersebut, dengan harapan mereka akan bisa sampai pada apa yang mereka inginkan.

Tetapi di sana ada topik-topik lain yang bisa dilakukan oleh kaum wanita. Contohnya seperti pendapat mereka tentang wanita-wanita lain lewat cara selera berpakaian, gaya berbicara, dan lain sebagainya.

Kaum wanita juga berbeda dengan kaum laki-laki dalam hal bahwa mereka cenderung meminta diulang pembicaraan yang mereka dengar dari orang lain di depannya, menyanggahnya, minta diperjelas sampai detail, mendukungnya, dan mendapatkan kenikmatan tersendiri padanya. Sementara kecenderungan seperti ini justru kebalikan dari kecenderungan yang dimiliki oleh kaum laki-laki. Mereka biasanya suka berdiskusi atas apa yang akan mereka lakukan. Jadi, pada umumnya sosok kepribadian seorang wanita ialah suka minta diulang. Sementara sosok kepribadian seorang laki-laki itu cenderung mengkaji apa yang akan terjadi dan apa yang harus ia lakukan. Selebihnya, dunia wanita itu tidak banyak berbeda dengan dunia laki-laki, kecuali dalam beberapa hal yang sederhana.

Nasihat untuk Wanita

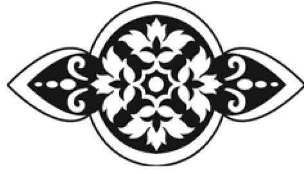
Kendalikan diri Anda, keinginan tertawa Anda, dan emosi Anda di depan laki-laki, sekalipun di dekat Anda adalah

saudara Anda. Sebab, sangat boleh jadi dalam dirinya masuk pikiran-pikiran atau perasaan-perasaan yang mempengaruhi kepribadiannya serta hubungan kalian ke depan.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Jika Anda sedang ada di jalan raya atau di tempat umum, jangan banyak bicara atau berbisik kepada wanita-wanita lain yang sedang bersama Anda, lalu kalian tertawa dengan suara keras atas apa yang kalian bicarakan atau kalian bisikkan. Soalnya sangat boleh jadi Anda tidak menyadari kalau di sekitar Anda ada orang yang sakit jiwanya, lemah pribadinya, dan tipis imannya. Atau ada orang yang merasa tersinggung karena menganggap kalian sedang memperolok-olokkannya, sehingga ia akan melakukan hal-hal yang bisa merugikan atau membahayakan kalian.





Tomboi

Saya menghadapi suatu masalah yang cukup besar dan pelik. Saya harap Anda mau membantu saya dan menjelaskan kepada saya. Masalahnya ialah, saya ini seorang wanita tetapi berperilaku seperti laki-laki.

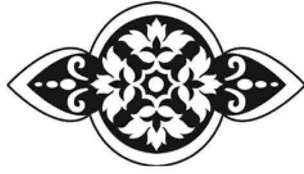
Jawaban

Ini adalah salah satu bentuk kecenderungan seksual atau gender. Mungkin ini termasuk jenis peralihan kelamin, yakni kecenderungan seseorang untuk hidup sebagai individu lawan jenisnya. Biasanya kecenderungan ini disertai dengan tidak adanya rasa nyaman bersama dan berbaur dengan individu-individu sejenis, dan keinginan mengkonsumsi terapi hormon atau operasi. Atau hal ini bisa saja merupakan satu jenis ketidakstabilan kecenderungan seksual yang sudah ada sejak masa kecil. Ini sangat beda dengan kecenderungan perkembangan pada jenis lain.

Secara nisbi ketidakstabilan ini tidak signifikan. Jadi hal ini tidak boleh dicampuradukkan dengan tidak adanya iklim berulang-ulang dengan perilaku. Kepribadian ganda itu tidak mungkin bisa digunakan jika si penderita sudah sampai pada usia baligh. Dan dalam kondisi apa pun, terapi mental dianggap sebagai langkah pengobatan utama. Sementara terapi-terapi

lainnya masih perlu dikaji terlebih dahulu dengan baik sebelum digunakan.





Pikiran-Pikiran Negatif

Terkadang saya punya pikiran untuk mencoba melakukan penyimpangan-penyimpangan, atau menjadi seorang wanita yang berjalan di jalan raya tanpa menggunakan aturan-aturan apa pun. Apakah pikiran seperti ini merupakan masalah?

Jawaban

Ada dua jenis pikiran; yakni pikiran yang positif dan pikiran yang negatif. Pikiran positif ialah pikiran yang hasilnya baik dan berakibat menguntungkan. Sebaliknya, pikiran negatif ialah pikiran yang awalnya mungkin menggembirakan karena nafsu serta setan memang cenderung membujuk seseorang bahwa itulah jalan kebahagiaan, sementara orang yang mengalami kehidupan seperti yang Anda pikirkan itu berharap ia kan bisa kembali ke belakang sekali lagi, supaya ia dapat membeli dirinya dan dapat selamat dari comberan tempat ia terperosok.

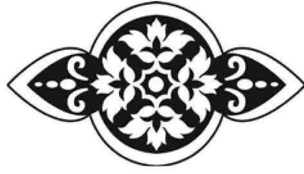
Di sini kami perlu Anda bersama kami membayangkan seorang wanita yang tidak dihargai dan tidak dihormati oleh semua orang, kecuali yang sejalan dengannya. Ia hanya dikelilingi oleh bencana-bencana. Ketika sedang sendirian dan melihat keadaannya, ia hanya mendapati perasaan rugi serta menyesal yang teramat sangat atas apa yang telah ia lakukan.

Sekarang, apakah Anda berpikir untuk mau menjual diri Anda dengan sangat murah? Apakah Anda rela melewati saat-saat di mana Anda yakin bahwa itulah kebebasan, namun setelah itu Anda akan merasakan penyesalan yang sangat panjang?

Supaya Anda bisa menghindari pikiran-pikiran seperti itu, Anda harus memperhatikan hal-hal berikut.

- Anda harus merasa bangga atas predikat suci dan terhormat yang Anda miliki selama ini. Pertahankan terus hal itu sampai akhir hayat Anda nanti.
- Anda harus terus sibukkan diri Anda dengan pikiran-pikiran yang positif, sehingga Anda tidak akan punya kesempatan untuk menghabiskan waktu Anda buat hal-hal yang tidak berguna.
- Berkawanlah dengan teman-teman yang baik, karena mereka akan dapat membantu Anda mengalahkan godaan setan.
- Anda harus memiliki kepribadian yang merdeka, supaya Anda tidak hanya sekadar berspikulasi mencoba-coba mengikuti apa yang mungkin berguna bagi Anda.
- Jangan lupa untuk senantiasa berdoa semoga Anda tetap beroleh petunjuk dan ketegaran.





Hikmah Perbedaan Antara Makhluk Laki-Laki dan Perempuan

Terkadang saya merasa ada yang kurang pada diri saya dalam kapasitas sebagai seorang wanita. Saya ingin sekali tahu hikmah kenapa manusia tercipta ada yang laki-laki dan ada yang perempuan? Dan apa manfaat penting pada perbedaan antara kedua lawan jenis tersebut?

Jawaban

Apakah Anda tahu bahwa pada mulanya seseorang itu diciptakan dari menyatunya laki-laki dan perempuan? Sebab seandainya ia diciptakan hanya dari satu sel saja, maka ia akan terbagi sebagaimana terbaginya bakteri, dan tentu wujud semua manusia menjadi sama terus dari segi bentuk, kemampuan, dan kelebihan-kelebihannya. Semua akan melakukan hal yang sama, semua akan menyukai yang sama, dan semua akan berpikir dengan cara yang sama. Dalam keadaan seperti ini seseorang tidak akan sanggup menjadi khalifah yang bertugas memakmurkan bumi, dan juga tidak akan sanggup mengangkat harkat kehidupan di mukanya.

Sesungguhnya perbedaan adalah salah satu sunnah di antara sunnah-sunnah Allah *Ta'ala* di alam dunia ini. Allah Yang Mahasuci lagi Mahatinggi menciptakan masalah keturunan

ada yang laki-laki dan ada yang perempuan, adalah supaya seseorang itu berbeda dengan yang lain, termasuk sekalipun misalnya keduanya adalah sama dari segi bentuk, kemampuan, dan kelebihan-kelebihannya. Perbedaan ini memiliki hikmah supaya manusia saling membantu, sebagian melayani sebagian yang lain, dan sebagian membutuhkan sebagian yang lain. Sehingga dengan demikian semua pekerjaan menjadi saling menyempurnakan, bumi menjadi makmur, dan kehidupan terus meningkat.

Sesungguhnya Allah *Ta'ala* menciptakan perbedaan dan keberagaman dalam bentuk, kemampuan, dan kesiapan-kesiapan ini adalah sehubungan dengan sel yang mengandung jisim-jisim yang disebut dengan istilah janin yang juga terdapat pada binatang, dan separo jumlah janin terdapat dalam indung telur wanita. Dari pertemuan keduanya inilah terbentuk sperma.

Sesungguhnya keberagaman dan perbedaan adalah sesuatu yang sangat mendasar pada makhluk. Dalam arti setiap individu itu berbeda dengan yang lain. Dan sesungguhnya mereka dikaitkan dengan ikatan nasab keturunan, darah, dan bumi. Artinya, meskipun asalnya sama yaitu dari Adam, tetapi manusia itu adalah anak cucu Adam yang berbeda dari segi bentuk, kemampuan, dan potensi-potensinya, bahkan termasuk dari segi pikiran serta manhaj mereka. Sebagai contoh, beda sekali antara si Qabil dengan si Habil, atau antara Nabi Nuh dengan putranya si Kan'an, atau antara Fir'aun dengan istrinya. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat Huud, ayat 118-119,

وَلَوْ شَآءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ ٱلنَّاسَ أُمَّةً وَٰحِدَةً ۖ وَلَا يَزَالُونَ
مُخْتَلِفِينَ ﴿١١٨﴾ إِلَّا مَن رَّحِمَ رَبُّكَ ۚ وَلِذَٰلِكَ خَلَقَهُمْ ۗ

وَتَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنَ ٱلْجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ
أَجْمَعِينَ 

"Jikalau Tuhanmu menghendaki, tentu Dia menjadikan manusia umat yang satu, tetapi mereka senantiasa berselisih pendapat, kecuali orang-orang yang diberi rahmat oleh Tuhanmu. Dan untuk itulah Allah menciptakan mereka. Kalimat Tuhanmu (keputusan-Nya) telah ditetapkan, "Sesungguhnya Aku akan memenuhi neraka Jahannam dengan jin dan manusia (yang durhaka) semuanya."

Selain itu, perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam bentuk luar atau bentuk dalamnya, bukan merupakan kekurangan atau aib atau cacat yang tersembunyi pada seorang wanita. Tetapi adanya perbedaan, jelas memiliki hikmah serta tujuan tersendiri. Oleh sebab itu, seorang wanita harus menghargai diri sendiri. Ia jangan membayangkan kalau anak laki-laki itu lebih baik darinya, atau ia menganggap dirinya makhluk langka, dan lain sebagainya. Begitu pula masyarakat tidak boleh memandang perbedaan dengan pandangan yang negatif, karena arti berbeda ialah bahwa pada sisi yang lain juga berbeda. Kalau begitu kenapa sisi lain ini tidak dianggap aneh, atau sebaiknya ia juga dipandang dengan pandangan yang minor? Bukankah keadaannya sama?

Dari fakta ini, setiap wanita harus sadar bahwa kekhususan-kekhususan yang dikaruniakan oleh Allah *Ta'ala* kepadanya tentu mengandung hikmah tersendiri, yakni bahwa sesungguhnya Allah mencintainya dengan menganugerahkan kemampuan-kemampuan yang tidak mungkin bisa dilakukan oleh kaum lelaki, yakni kemampuan mengandung dan menyu-

sui. Ini adalah salah satu faktor yang dapat membantu memperbanyak individu masyarakat berikutnya, baik laki-laki maupun perempuan.

Masturbasi

Apakah kebiasaan masturbasi dapat mempengaruhi kesehatan seksual dan keturunan?

Jawaban

Dari segi medis, kebiasaan masturbasi terkadang bisa mempengaruhi kesehatan seksual. Dan dalam waktu yang sama juga berpotensi menimbulkan bahaya tersembunyi, yakni kalau kebiasaan ini sering dilakukan bisa mempengaruhi kesehatan secara umum yang pada gilirannya juga bisa mempengaruhi kesehatan reproduksi.

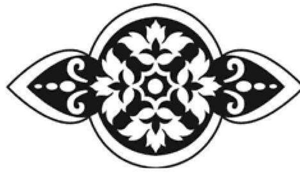
Selain itu, kebiasaan ini juga bisa mengakibatkan suatu kegagalan seksual karena tidak adanya kemampuan untuk mewujudkan sel-sel seksual yang harus dipenuhi oleh seorang wanita pada saat ia sedang melakukan masturbasi yang masih memungkinkan dibarengi dengan berlangsungnya pernikahan antara pasangan suami istri. dan pada saat itulah seorang wanita terkadang harus melakukan kebiasaan tidak terpuji tersebut untuk menggantikan hubungan seksual yang lazim.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Waspadalah terhadap segala sesuatu yang bertentangan dengan fitrah. Jangan coba-coba melakukan sesuatu yang berdasarkan pengalaman dan penelitian-penelitian ilmiah dapat membawa risiko bahaya.

Kami merasa heran terhadap seseorang. Ketika kami mengatakan kepadanya, “Sesungguhnya racun ini dapat mematikan”, namun dengan ketus ia malah menjawab, “Aku akan melakukan eksperimen sekali lagi. Inilah yang biasanya terjadi pada banyak hal dalam kehidupan kita.” Kepada si wanita yang mengajukan pertanyaan ini, kami ingin mengatakan, “Sesungguhnya kebiasaan tersebut membahayakan dan keliru. Jadi, yang lain tidak perlu mencoba untuk mengulanginya lagi.”





Cinta Lewat Internet

Saya seorang mahasiswi. Salah satu hobi saya ialah membuka jaringan di internet. Terkadang saya terlibat dialog dengan banyak teman. Di antaranya dengan seorang laki-laki. Karena sering melakukan itu, akhirnya kami ada kecocokan dengannya dalam soal pemikiran dan pendapat. Aku merasa mencintai laki-laki ini. Apakah hubungan ini dianggap alami? Bisakah ini disebut sebagai perasaan cinta?

Jawaban

Sepanjang yang kami dengar dan kami saksikan sehari-hari bahwa alat teknik moderen ini tidak digunakan untuk keburukan atau hal-hal yang negatif, karena tujuan utamanya adalah untuk kemajuan serta peningkatan ilmu pengetahuan, penelitian, memudahkan komunikasi, memindahkan data-data, dan mendekatkan antara individu serta berbagai bangsa. Tetapi tragisnya banyak yang menyalahgunakan hasil perkembangan teknologi ini. Mereka menjadikannya sebagai sarana untuk menghambur-hamburkan waktu, energi, dan harta, tanpa ada manfaatnya. Bahkan, ada sebagian orang yang menggunakannya untuk tindakan-tindakan yang tidak bermoral dan perilaku-perilaku yang sangat jauh dari ajaran agama yang benar. Dalam keadaan seperti ini internet menjadi sumber bencana yang

dapat mencelakakan banyak orang, bukan sebagai nikmat sebagaimana yang diharapkan.

Di antara contoh kesalahan-kesalahan dalam menggunakan jaringan ini ialah:

- Praktik-praktik curang pada dunia bisnis dan perdagangan.
- Praktik-praktik penawaran produk barang yang tidak ada, atau hal-hal yang bersifat fiktif.
- Memperdagangkan perasaan dan bursa komoditi seksual.
- Menarik perhatian kaum wanita pada barang-barang produk yang tidak berguna atau yang tidak penting.
- Hal-hal negatif lainnya.

Itulah sebabnya kami ingin mengatakan kepada si wanita penanya tadi yang mengaku mencintai seorang lelaki lewat jaringan internet, "Itu bukan cinta dalam arti yang sejati. Melainkan hanya sekadar rasa kagum, simpati, tertarik, dan kedekatan pikiran-pikiran yang menyalakan perasaan hampa dan hati lemah yang tidak menemukan sesuatu yang dapat mengisi kehampaannya. Si wanita ini secara kebetulan memang mendapati seorang laki-laki yang sesuai dengan keinginan, selera, serta kecenderungannya, sehingga ia terpesona dan menganggap kalau ia sedang jatuh cinta. Sangat boleh jadi sang laki-laki tersebut memang secara terang-terangan telah berhasil merayunya dengan kata-kata indah dan ungkapan-ungkapa memikat. Tetapi biasanya tipe laki-laki seperti itu tidak tahu apa arti cinta yang sebenarnya. Yang penting baginya hanya sekadar menghibur serta menyenangkan si wanita tersebut dan juga wanita-wanita lainnya.

Ia harus tahu bahwa sang laki-laki tersebut dalam waktu yang sama sangat boleh jadi juga sedang hangat menjalin hubungan dengan wanita lain yang mungkin lebih dari satu. Jadi, ia pandai mempermainkan setiap wanita dan mengambil hati sesuai dengan keinginan mereka. Jika menghadapi wanita yang termasuk tipe wanita taat beragama, maka ia mendekatinya dengan penampilan agama, akhlak, serta nilai-nilai moral supaya terkesan sebagai orang yang menguasai ilmu agama. Dan jika menghadapi wanita yang suka pamer kecantikan dan membuka aurat, maka ia pun mendekatinya dengan sesuatu yang sekiranya dapat menyentuh hatinya dan juga dengan menggunakan nyanyian-nyanyian kesenangannya. Dengan demikian maka setiap wanita akan tertarik kepadanya serta menganggap bahwa ia adalah seorang laki-laki idaman, dan dari tutur katanya tampak jelas bahwa hanya ia saja yang cocok sebagai pendamping hidup. Bahkan ia dianggap sebagai nyawa yang tanpa dirinya akan mati.

Padahal faktanya sungguh menyakitkan, karena ternyata ia adalah seorang laki-laki yang mungkin bisa menjadi milik Anda atau milik siapa pun. Sesungguhnya ia adalah milik dirinya sendiri dan sifat egonya. Cintanya hanya untuk menjerat atau mempengaruhi orang lain. Ia suka menghabiskan waktunya untuk bercerita kepada teman-temannya tentang pengalaman-pengalaman cintanya, tanpa menyinggung soal akibat-akibatnya yang merugikan banyak orang.

Apa yang Sebaiknya Dilakukan untuk Mencegah Perbuatan Anda?

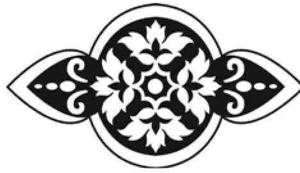
Wahai si wanita, sebaiknya Anda harus waspada terhadap hubungan-hubungan seperti itu. Maksimalkan waktu Anda

dalam menggunakan internet untuk hal-hal yang penting dan bermanfaat. Jangan mau jadi tawanan oleh dialog-dialog ala setan seperti itu.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Wahai saudari kami, yakinlah bahwa jika Anda membiarkan diri Anda menjadi barang dagangan yang murah, maka Anda akan menjadi santapan yang empuk bagi pemangsa yang jauh maupun yang dekat. Ini tidak akan berguna bagi Anda, karena pada akhirnya hal itu akan menyengsarakan Anda.





Terpengaruh Lagu-Lagu Cinta

Saya wanita yang baru duduk di bangku sekolah menengah. Saya suka mendengarkan lagu-lagu yang romantis. Apakah itu salah? Dan bagaimana penjelasannya?

Jawaban

Sesungguhnya hati seseorang itu memiliki keterikatan yang cukup erat dengan sesuatu yang dicintainya atau yang menjadi hobinya dan yang sesuai dengan keinginannya. Jika seseorang hobi membaca, maka saat-saat terindah dalam hidupnya ialah ketika ia sedang duduk ditemani buku yang dibacanya, atau ketika ia memperoleh ilmu pengetahuan baru. Jika seseorang hobi olah raga, maka ia akan merasa sangat senang sekali ketika ia sedang menikmati aktivitas olah raga, baik sebagai pemain atau hanya sekedar penonton saja. dan jika seseorang menyukai dirinya sendiri, maka ia akan menjadi orang egois yang tidak suka perkumpulan.

Jika seseorang membiarkan dirinya kosong atau ia memiliki kekosongan waktu dan perasaan, serta tidak mau mengisinya dengan hal-hal yang bermanfaat, bahkan ia juga tidak mempunyai akidah yang benar, maka ia akan mudah mengikuti keinginan hawa nafsunya atau menuruti segala sesuatu yang mengajak kepada kesenangannya atau yang berbicara kepada

perasaannya yang hampa. Inilah yang kira-kira terjadi pada si wanita penanya tadi, karena ia begitu mudah tertarik pada ucapan-ucapan sentimentil yang ditulis oleh seorang pengarang atau penggubah atau lagu atau penyair yang terkadang tidak memahami makna cinta, atau bahkan belum pernah mengalaminya sendiri. Apa yang berhasil dilakukan oleh si pengarang tadi, karena ia memang memiliki kemampuan menyusun kata-kata indah dan mengesankan yang sanggup menggerakkan perasaan dan hati. Setelah itu muncul seseorang yang pandai melantunkan kata-kata tersebut dengan suaranya, kemudian ia menyanyikannya lewat lagu-lagu merdu yang diiringi oleh musik yang mampu membangkitkan perasaan, atau yang diiringi oleh goyangan-goyangan erotis sejumlah perempuan yang kemudian menjadi sebuah video klip. Semua itulah yang telah mempengaruhi seorang wanita lugu dan lemah. Ia tidak memiliki keahlian-keahlian tertentu dalam hidup ini, sehingga ia hanya bisa mendengar atau melihat nyanyian-nyanyian tersebut.

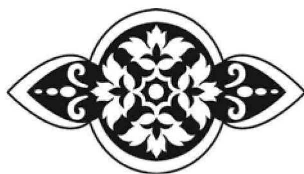
Apa yang Terjadi Berikutnya?

Tipe wanita lugu seperti ini menganggap bahwa sosok laki-laki di depannya adalah sosok idola dan lambang cinta yang romantis. Ia lupa kalau sang laki-laki bisa melakukan hal itu sedemikian rupa. Namun setelah nyanyian berakhir, ia akan kembali lagi menjalani rutinitas kehidupannya yang manis maupun yang pahit. Sangat boleh jadi sang laki-laki akan berpindah ke wanita-wanita yang lain. Begitulah yang terjadi, karena seperti yang ia ucapkan sendiri, bahwa hidupnya memang harus terus beranjak dan mengalir apa adanya dari waktu ke waktu.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Seharusnya setiap wanita menyadari bahwa mereka boleh jadi tidak bisa memungkiri romantisme dan kehidupan lembut yang indah dan elok. Tetapi kami sarankan kepada kalian, gerakkan perasaan kalian hanya kepada seorang laki-laki yang memang berhak mendapatkannya. Jangan hambur-hamburkan emosi Anda pada hal-hal sepele yang mungkin tidak dibutuhkan, atau yang bisa diganti dengan hal-hal yang sangat indah. Kalian mungkin sedang mencari cinta, namun pada waktunya yang tepat dan dengan izin Allah *Ta'ala* sang cinta akan mnghampiri kalian. Jadi kalian jangan tergesa-gesa, nanti kalian akan merugi serta menyesali atas sesuatu yang sudah tidak bisa digantikan, yakni hati, jerih payah, dan waktu kalian.





Pelajaran Cinta

Saya ingin mengetahui bagaimana proses terjadinya cinta? Apakah mungkin cinta diupayakan dengan belajar?

Jawaban

Cinta itu menuntut beberapa sifat kepada orang yang mencinta. Di antaranya ialah:

- Ia harus punya perasaan halus yang ia rasakan kepada orang lain yang dicintainya.
- Ia harus bisa menerima dengan baik, lalu memberi kesan serta pengaruh yang mendalam pada orang-orang di sekitarnya di tengah masyarakat.
- Ia harus penuh kasih sayang dan menyukai kebaikan buat orang lain.
- Ia harus memiliki kesiapan untuk memberi dan bertukar perasaan.

Cinta bisa tumbuh pada sejoli yang saling bersekutu dari segi sifat, pemikiran, kecenderungan, dan kepentingan-kepentingan. Selain itu seseorang cenderung menyukai sifat-sifat yang dapat menyempurnakan apa yang ia cari maupun yang ia pikirkan.

Kebiasaan dan sering bertemu serta bergaul juga dapat menyempurnakan awal rasa cinta. Oleh karena itu, biasanya cinta

tidak mengenal mukadimah-mukadimah yang dapat diindera. Rasa tertarik terjadi dari adanya saling pendekatan dalam pikiran dan pendapat, dan itu muncul dari dalam pembauran.

Tetapi cinta sejati itu muncul dari rasa damai, tenteram, dan aman. Perasaan seperti ini biasanya baru muncul sesudah pernikahan karena adanya keterpautan yang sempurna dari kedua belah pihak suami istri. Dari keterpautan seperti inilah muncul rasa kasih, sayang, serta ketenangan yang kesemuanya merupakan pilar-pilar utama cinta.

Kami ingin mengatakan bahwa sesungguhnya cinta sejati itu harus diuji dengan sejauh mana mampu menghadapi krisis saling memberi dan menerima. Apa yang terjadi pada sebagian besar anak muda yang menganggap cinta hanya sekadar ungkapan-ungkapan, itu adalah lelucon dan hanya sekadar mengirimkan bingkisan-bingkisan yang merupakan sekadar lambang saja. Begitu memasuki medan mahligai kehidupan yang hakiki, ungkapan-ungkapan tersebut menjadi tidak ada gunanya. Selain itu juga ada ungkapan-ungkapan kehancuran, rasa bosan, dan keluhan yang terus-menerus. Itulah sebabnya, yang paling utama dalam cinta ialah berkorban dan memberi. Ini yang baru bisa diuji dan diketahui dengan cara menunaikan beban-beban kewajiban nyata dalam kehidupan rumah tangga, atau dalam hal memikul tanggung jawab.

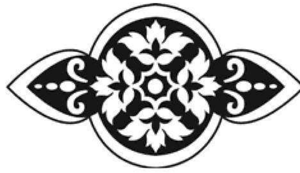
Cinta tidak memerlukan pelajaran atau kepiawaian pemikiran atau jenjang keberhasilan atau metodologi. Tetapi yang diperlukan oleh cinta ialah hati yang jernih, emosi yang membara, dan perasaan yang berkobar-kobar. Cinta tidak bisa dinilai dengan materi. Kejernihan cinta tidak bisa berkurang oleh perselisihan-perselisihan dan persoalan-persoalan. Cinta akan tetap tumbuh berkembang meski dihadang oleh kesulitan-ke-

sulitan hidup. Cinta akan tetap tampak cermerlang, baik dalam suka maupun duka. Cinta adalah baju besi yang melindungi orang-orang yang mencinta saat terjadi berbagai krisis. Dengan cinta dan izin Allah, kehidupan akan terus berjalan kekal.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Jangan lekas ingin sampai ke tujuan kalau memang belum waktunya. Anda harus rajin memperlajari hal-hal yang mendatangkan manfaat bagi diri Anda dengan tetap memperhatikan prioritas-prioritas, supaya hasilnya tidak merugi. Setiap tanaman itu memiliki waktu tersendiri kapan menanam, sebagaimana ia juga memiliki waktu tersendiri kapan menunainya.





Laki-Laki yang Menaruh Perhatian Padaku

Aku seorang wanita cukup cantik berusia 17 tahun. Tetapi persoalan yang aku hadapi ialah, ada seorang laki-laki yang sering memperhatikan aku dengan pandangan serta ucapan-ucapannya yang romantis. Terkadang ia berkirim surat kepadaku yang isinya ingin menjalin hubungan dekat denganku. Bahkan ia menyatakan bahwa ia mencintaiku. Apa yang harus aku lakukan? Bagaimana menjawabnya yang benar? Sebab terus terang aku mulai terpengaruh oleh perilaku-perilakunya itu, meskipun aku sudah berusaha melawannya.

Jawaban

Sepanjang ada mangsa yang mudah diterkam di tengah masyarakat di mana kita hidup ini, maka serigala tidak akan merasa lelah dan bosan berburu. Ia akan menggunakan semua daya serta cara untuk mendapatkan mangsanya. Inilah yang sebenarnya sedang dan telah terjadi pada si wanita penanya tadi.

Apa saja yang membuat sang serigala menjukur-julurkan lidahnya di belakang binatang mangsanya, dan memasang perangkap untuk menerkamnya? Ada beberapa hal, di antaranya ialah:

- Rendahnya tingkat akhlak sebagian besar kaum muda yang pada gilirannya mengakibatkan perilaku-perilaku yang buruk.
- Sarana-sarana informasi berikut berita-berita negatif yang tersebar dan mengarah pada pendidikan generasi baru secara keliru.
- Kekosongan perasaan yang membuat seseorang ingin mencoba mengganti tindakan-tindakan tersebut.
- Tidak adanya pengawasan dan kelalaian pihak yang berwenang terhadap putra-putra bangsa yang membuat mereka menjadi benih bagi tindakan-tindakan tersebut.
- Maraknya anak-anak perempuan atau wanita yang keluar rumah dengan penampilan seksi yang dapat merangsang kaum lelaki hidung belang, atau setidaknya memberikan kesan kepada sebagian anak muda yang sedang sakit mentalnya bahwa di depan mereka ada wanita-wanita yang menawarkan diri untuk digoda, dan mereka berhak mendapatkannya. Oleh karena itu, mereka lalu berpikir bagaimana menggunakan semua sarana atau cara yang dimiliki untuk mendapatkannya.

Hal itu dikarenakan pemuda-pemuda tersebut tidak memiliki standar moral yang dapat menjaga mereka untuk tidak sampai terjerumus ke dalam perilaku-perilaku menyimpang tersebut. Dan dalam waktu yang sama si wanita juga memberikan kesempatan supaya sang laki-laki terpengaruh lalu mendekatinya, sehingga ia akan bisa menyentuh ke dasar batin si wanita untuk merasakan kecantikannya. Tetapi sayang, si laki-laki hanya memiliki kepandaian mengucapkan kata-kata yang ia anggap sebagai senjata atau perangkap yang ia pasang di sekitar bintang mangsanya. Dan setelah berhasil menangkap,

ia kemudian meninggalkannya dan pergi begitu saja kepada wanita yang lain. Hanya itulah yang ia anggap penting dalam hidupnya.

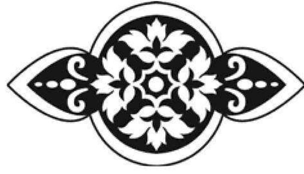
Oleh karena itu, wahai wanita, Anda harus bisa menjaga diri. Jangan sodor-sodorkan diri Anda, supaya Anda tidak menjadi mangsa yang mudah ditangkap oleh mereka. Jangan keluar rumah, kecuali dengan penampilan yang sekiranya dapat menjaga Anda dari terkaman kawanan srigala.

Ketahuilah, sesungguhnya anak-anak muda itu tidak serius dan tidak layak untuk Anda pikirkan sebagai calon suami di masa depan. Sebab kalau hal itu sampai terjadi, dan ia akan datang kepada Anda dari arah ini, tentu ia tidak akan membiarkan dirinya melakukan tindakan-tindakan tersebut. Dan dalam waktu yang sama ia akan bergegas memasuki rumah lewat pintunya. Tetapi sayangnya ia tidak menginginkan hal itu.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Hati-hatilah Anda jangan sampai terjebak dalam perangkap itu. Sebab, pemuda-pemuda seperti mereka adalah para penyeru kesenangan yang gemar menghambur-hamburkan seluruh waktu luang. Mereka bukanlah para penyeru pernikahan atau stabilitas kehidupan. Mereka pandai berburu. Jadi, betapapun janganlah kalian berada di belakang mereka.





Cinta dan Perbedaan Usia

Aku seorang mahasiswi. Hatiku jatuh cinta kepada seorang dosen fakultasku yang usianya hampir mendekati 60 tahun. Pada dirinya aku menemukan sesuatu yang tidak aku temukan pada laki-laki lain. Tetapi aku merasa cinta ini tidak memiliki batas akhir bahagia. Apa yang harus aku lakukan?

Jawaban

Cinta itu tidak mengenal batasan usia tertentu. Tetapi kami khawatir pada mulanya perasaan ini bukan perasaan cinta dalam arti yang sebenarnya. Melainkan hanya sekadar rasa pelampiasan si wanita karena semasa kecil ia tidak puas mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya. Sampai akhirnya datanglah sang dosen yang memiliki sifat penyayang dan berhati besar, lalu ia mampu menutupi kehampaan yang dialami oleh si wanita tersebut, sehingga hatinya yang kecil terpaut dengan hati sang dosen yang begitu besar dan penuh dengan kasih sayang serta hasrat untuk memberi menurut kemampuannya. Sekalipun hidupnya banyak disita untuk fisik yang lemah tersebut, namun ia selalu memiliki harapan dalam hidup.

Betapapun si wanita ini perlu mengevaluasi diri sendiri, dan juga memperhitungkan dengan cermat sebelum ia membiarkan dirinya larut dalam perasaan yang pada awalnya ber-

arti harus tenggelam di samudera yang penuh rasa sakit serta derita, lalu terjadilah benturan perasaan yang akan mengubah perjalanan hidupnya.

Pertama-tama ia harus bisa memiliki kepastian, apakah sang dosen yang punya rasa kepadanya ini juga punya rasa yang sama kepada wanita lain? Dan kalau sang dosen itu memberikan perhatian kepadanya yang begitu besar lewat kebaikan-kebaikannya, melebihi yang ia berikan kepada mahasiswi-mahasiswi lainnya, bisa jadi hal itu karena hanya terdorong oleh rasa iba dan perasaannya yang meletup-letup saja. Sebab yang sebenarnya ia tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan si wanita. Jadi beda usia adalah termasuk kendala yang dapat menghambat kebahagiaan masa depan rumah tangga, terutama kalau si istri adalah tipe seorang wanita ambisius yang memiliki banyak keinginan serta cita-cita di masa depan, karena ia sangat berharap bisa menikmati indahnya kehidupan semaksimal mungkin. Sementara sang suami pasangannya justru sudah berusia uzur, sehingga tidak terjadi keharmonisan di antara mereka. Hal ini jelas sangat berpotensi menimbulkan konflik, sehingga harapan-harapan bisa berubah menjadi kekecewaan yang mendalam.

Dari segi lain, terkadang ada sebagian orang yang sudah berusia lanjut namun masih memiliki keinginan untuk tetap berjiwa remaja. Dan biasanya hal itu hanya bersifat sementara saja atau tidak sampai berlangsung lama, karena dalam hati ia tetap memiliki curahan cinta dan rasa ingin memberi. Sesungguhnya penyakit dan tubuh yang lemah pasti akan ia alami, karena setiap ajal itu sudah ditentukan dan setiap kemampuan pasti ada batasnya.

Dalam keadaan seperti ini, setelah berlangsung beberapa lama, kalimat-kalimat cinta sangat mungkin akan berubah menjadi kalimat-kalimat keluhan serta kekhawatiran meniti masa depan.

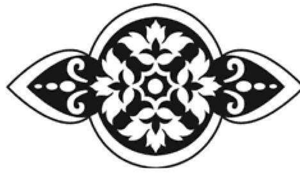
Di antara kemungkinan yang dapat mengganggu stabilitas keluarga dari pasangan suami istri yang beda usia sampai 40 tahun ialah munculnya api cemburu dan rasa bimbang yang selalu mengancam. Jika ini sampai terjadi maka kita akan kehilangan saat-saat terindah dalam hidup kita, karena kita harus lebih sering tenggelam dalam kegelisahan, ketakutan, kebimbangan, dan bahkan perselisihan.

Atas nama kebenaran harus kita akui bahwa memang ada pasangan suami istri beda usia yang tetap bisa membina rumah tangga yang bahagia dan harmonis. Tetapi ghalibnya hal itu tidak berlangsung lama, karena segera dihentikan oleh kematian yang harus memisahkan mereka. Ini bukan berarti bahwa kita tidak percaya kalau setiap ajal itu sudah ditentukan. Tetapi kematian itu memiliki tanda-tanda yang jelas, yaitu ketika seseorang sudah berusia lebih dari 60 tahun.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Carilah calon suami yang sesuai dengan Anda dari segi usia dan hasrat keinginan-keinginan serta cita-cita. Ketahuilah bahwa sesungguhnya kebaikan, kedamaian, dan ketenangan berada di tangan Allah *Ta'ala.*Tetapi Anda tidak akan pernah tahu, di mana letak kebajikan itu.





Apakah Cinta Itu Harus Dialami oleh Wanita?

Saya seorang wanita yang masih duduk di bangku sekolah menengah. Saya sering mendengar beberapa teman menceritakan tentang kisah-kisah pengalaman cinta mereka, atau tentang laki-laki idaman mereka, atau tentang sikap laki-laki yang mencintai mereka. Tetapi saya sendiri belum pernah mengalaminya. Apakah memang seharusnya setiap wanita perlu mengalami jatuh cinta?

Jawaban

Si wanita ini harus tahu bahwa mengucapkan kata-kata itu sangat mudah. Lazimnya, orang yang banyak berbicara itu sedikit kerja. Ini berarti bahwa sebagian besar bualan yang mereka ceritakan tidak benar, karena hal itu hanya merupakan ungkapan perasaan saja. Atau mungkin ada perasaan yang kurang pada wanita-wanita itu, sehingga mereka berusaha menutupi kekurangan tersebut dengan hal-hal yang fiktif alias tidak nyata. Terkadang juga ada sementara wanita yang membikin-bikin kedustaan lalu ia membenarkannya bahkan kemudian menganggapnya sebagai suatu kebenaran. Dan juga ada sementara wanita yang suka menceritakan pengalaman-pengalaman halusinasinya seolah-olah itu adalah fakta.

Kondisi seperti ini sering disebabkan oleh tekanan mental. Dalam kalau sudah demikian, tipe-tipe wanita seperti itu tidak mungkin bisa dijadikan sebagai tokoh panutan yang diikuti, atau kita akan mencoba untuk mencontoh perilaku-perilaku mereka.

Tetapi taruhlah misalnya semua yang mereka ceritakan itu benar, apakah mungkin hal itu kita sebut sebagai suatu keahlian atau kecakapan yang mereka miliki? Bukankah seseorang memerlukan kepandaian jika ia ingin menceburkan diri ke tengah laut? Langkah tersebut terkesan sangat mudah. Tetapi pertanyaan yang muncul dengan sendirinya ialah, apakah wanita-wanita itu memiliki kepandaian berenang di tengah samudera yang dalam tersebut? Apakah mereka juga mampu mengatasi badai dan hal-hal lain yang akan terjadi kemudian?

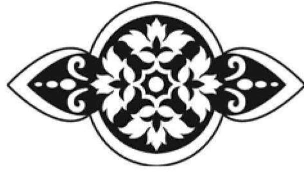
Kalaupun toh mereka punya kepandaian berenang dan juga menganggap diri mereka pintar dalam mengatasi perasaan, apakah mereka juga tahu batas-batas samudera yang mereka arungi tersebut? Di mana tepi-tepi pantainya? Apakah kita justru tidak akan dihempas oleh gulungan-gulungan gelombang besar yang membuat kita terombang-ambing di tengah kegelapan yang sangat pekat, dan kita tidak mendapati bantuan yang bisa membawa kita ke pantai yang aman? Apakah kita akan selalu mengalami kegalauan demi kegalauan, tanpa sempat menikmati kenyamanan dan ketenangan? Selain itu, mana buah cinta? Tentu tidak ada.

Sangat boleh jadi wanita-wanita itu hanya sekadar ingin membanggakan diri. Sama seperti orang yang dengan bangga mengatakan, "Setiap hari aku terjun dari sebuah bangunan yang cukup tinggi, supaya aku bisa menghirup udara yang bersih, dan aku berhasil menghirupnya cukup banyak."

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Betapapun setiap wanita harus dapat menjaga dirinya dan hatinya, sampai tiba waktu yang tepat di mana ia telah siap berenang di tengah-tengah samudera cinta, memiliki kemampuan untuk melangkah meniti jalannya yang penuh dengan dinamika, memiliki daya tahan yang akan mengantarkannya ke pantai keselamatan, dan menjaga dirinya supaya tidak tenggelam di kegelapan laut atau di tengah jalan.





Jatuh Cinta kepada Anak Tetangga

Aku seorang wanita muslim yang taat beragama. Sedapat-dapatnya aku selalu berusaha untuk menjaga hak-hak Allah *Ta'ala* dalam segala hal. Namun pada suatu hari aku melihat seorang laki-laki anak tetangga yang membuat aku merasa terpesona kemudian berakhir dengan jatuh cinta kepadanya. Sayangnya ia tidak tahu perasaanku ini. Apa yang harus aku lakukan? Bagaimana caranya supaya ia tahu perasaanku ini, padahal aku ini tipe wanita yang pemalu?

Jawaban

Kami merasa berterima kasih kepada wanita ini yang terang-terangan telah mengungkapkan perasaannya. Kita harus sadar bahwa hati itu ada di tangan Allah *Ta'ala* yang berhak membolak-balikkannya sekehendaknya. Sepanjang seseorang berjalan di atas jalur agama yang lurus, dan berusaha mempraktikkan syi'ar-syi'arnya, tentu Allah *Ta'ala* tidak akan membuat sangkaannya kecewa. Sebaliknya, cepat atau lambat, dengan izin Allah *Ta'ala* pertolongan akan menyertainya.

Makanya kami ingin mengatakan kepadanya, jika Anda sudah sampai pada titik di mana Anda merasa mampu menjadi seorang ibu atau seorang istri yang bertanggung jawab terhadap keluarga, dan juga sudah siap menjadi seorang istri, sementara

Anda juga cenderung atau tertarik pada laki-laki itu, maka sulit kami menganggap hubungan yang sekarang ini sebagai cinta dalam arti yang utuh. Tetapi itu hanya sekedar rasa kagum atau tertarik dari satu pihak saja, karena faktanya ia tidak menyambut Anda atau merasakan seperti yang Anda rasakan.

Dari segi lain harus diakui bahwa ia adalah laki-laki yang berakhlak, taat bergama, dan punya masa depan sehingga karenanya ia sanggup membina sebuah mahligai rumah tangga yang baik. Tentu saja ini sangat baik dan terpuji.

Tetapi di samping semua itu, rasa malu Anda telah menghalangi Anda mendekatinya untuk mengungkapkan perasaan Anda secara terbuka. Di sinilah pentingnya ada seorang perantara adil dan beretika yang perlu ikut campur dalam masalah kalian berdua. Ia tetap harus bisa menjaga rahasia Anda, tidak meremehkan kepribadian Anda, dan cara-cara yang digunakannya pun harus sesuai dengan norma-norma masyatakat. yang penting semua itu bisa menimbulkan kesadaran sang laki-laki bahwa di sampingnya ada seorang calon mempelai wanita yang berakhlak dan taat beragama. Itulah yang kami usulkan kepada Anda. Cobalah Anda pikirkan. Mudah-mudahan Allah berkenan menyatukan kalian berdua, dan bisa membina sebuah mahligai rumah tangga yang bahagia dan tenang.

Kalau memang si laki-laki siap untuk menikah lalu maju menemui keluarga Anda sehingga kalian berdua bisa bertemu dan diharapkan terjadi kecocokan dari pihaknya juga, maka ketahuilah bahwa sesungguhnya ini merupakan anugerah dari Allah Yang Maha Pemurah buat Anda. Jadi, Anda harus bersyukur kapan saja.

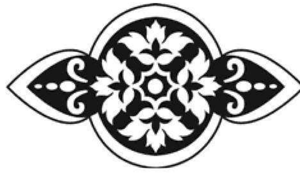
Sebaliknya, kalau yang diharapkan tadi tidak terwujud, maka itu memang sudah merupakan ketentuan suratan takdir

serta kehendak Allah, karena apa pun yang dikehendaki-Nya pasti terjadi. Sangat boleh jadi Anda ini sedang mencintai sesuatu yang sebenarnya buruk bagi Anda. Di sinilah Anda harus tabah dan sabar karena Allah Ta'ala. Ketahuilah, sesungguhnya Allah Ta'ala itu melihat segala sesuatu, dan Dia pasti akan memberikan ganti yang lebih baik dari apa yang telah Anda korbankan, karena Anda harus bersabar, menahan rasa malu, dan melupakan cinta suci Anda kepada sang laki-laki itu.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Hati-hatilah terhadap hubungan sepontanitas yang terjadi dengan anak tetangga atau kerabat sendiri seperti itu. Soalnya ada sebagian wanita yang tetap bersikap keras kepala berbaur dengan mereka, dengan dalih bahwa mereka adalah termasuk keluarga sendiri. Padahal betapapun mereka itu bukan muhrim. Nafsu dan setan akan mendampingi mereka. Jadi, jangan tunggu sampai terjadi akibat-akibat yang tidak diinginkan.





Pernikahan dan Cinta

Aku seorang wanita berudia 19 tahun. Keluargaku menginginkan aku menikah dengan saudara sepupuku sendiri yang tidak aku cintai. Tetapi aku mencintai laki-laki lain. Apa yang harus aku lakukan? Tolong beri aku saran.

Jawaban

Masalah cinta dan perasaan jelas bahwa sekarang ini sudah menjadi masalah di mana semua orang mengalaminya. Jika seorang wanita merasa tertarik dengan seorang laki-laki, maka ia yakin kalau dirinya sedang jatuh cinta pada sang laki-laki itu, sehingga merasa tidak mungkin bisa hidup tanpanya. dan dalam waktu yang sama pengalaman-pengalaman yang menyertai cinta akan terus bertambah, yakni berupa ucapan-ucapan dan tindakan-tindakan yang dilakukan oleh seseorang, dan yang sebagian besar hanya sekadar meniru secara membabi buta dari apa yang ditayangkan oleh media-media massa di sekelilingnya.

Dewasa ini fenomena-fenomena seperti itu terus berkembang dan meningkat akibat dari banyaknya gambar-gambar, cerita-cerita, kisah-kisah, film-film, dan sebagainya. Akibatnya, banyak kaum wanita yang tertarik pada hal-hal tersebut. Kami khawatir sebagian besar mereka tertipu oleh perasaan-perasaan

itu sehingga mereka menjadi bahan olok-olok dari yang lain, atau mereka menjadi sarana hiburan, terlebih bagi mereka yang masih berusia remaja yang hatinya relatif masih kosong, sikapnya lugu, dan lain sebagainya.

Ada sebagian laki-laki yang melakukan hal itu karena ingin menipu, atau hanya mau menikmati masalah ini saja. Mereka merasa bangga-bangga di beberapa pertemuan, bahwa salah seorang mereka sekarang ini ada yang bisa berbicara dengan si wanita ini, besok ia akan berbicara dengan wanita itu, dan besuk lagi akan berbicara dengan wanita yang lain lagi. Begitu seterusnya.

Sebuah Nasihat Khusus

Kami sarankan kepada semua wanita, kalian jangan sampai tertipu oleh ucapan yang dikutip tersebut tanpa perasaan. Dengarkan nasihat-nasihat kedua orang tua dan para ahli. Jangan memasuki kehidupan rumah tangga hanya dengan mengandalkan perasaan belaka terhadap seorang laki-laki lain, atau terpengaruh dengan ucapannya. Tetapi segala sesuatu harus dipertimbangkan dengan pertimbangan akal.

Kendatipun demikian, supaya pernikahan sah, maka si wanita harus ridha. dan dalam waktu yang sama walinya juga ridha. Inilah yang disyaratkan oleh sebagian besar ulama ahli fiqih. Menurut mereka, supaya nikah sah wajib hukumnya ada persetujuan wali. Disebutkan dalam hadis yang mulia:

لاَ نِكَاحَ إِلاَّ بِوَلِيٍّ وَشَاهِدَيْ عَدْلٍ

"Tidak ada pernikahan sama sekali tanpa seorang wali dan dua orang saksi yang adil."

أَيُّمَا امْرَأَةٍ نَكَحَتْ نَفْسَهَا بِغَيْرِ إِذْنِ وَلِيِّهَا فَنِكَاحُهَا بَاطِلٌ

"Setiap wanita yang menikahkan dirinya sendiri tanpa seizin walinya, maka nikahnya batal."

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

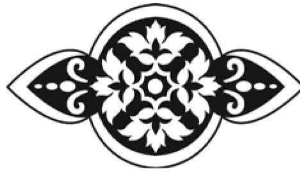
Seluruh kehidupan rumah tangga itu harus berdasarkan cinta yang sudah ada sebelum akad nikah. Banyak kasus cinta yang terjadi di masa muda namun berakibat tidak menguntungkan, karena biasanya hal itu merupakan cinta yang jauh dari realita berikut hal-hal yang penting, tanggung jawab, dan kewajiban-kewajibannya. Jika kedua belah pihak telah memasuki mahligai kehidupan rumah tangga dengan segela bebannya serta wilayah kehidupan sosial yang mengikutinya, sementara yang mereka miliki hanya kata-kata cinta, maka hubungan ini lekas memudar dan berakhir. Dan yang lebih penting dari hal itu ialah bahwa sebagian besar hubungan tersebut pada awalnya bertentangan dengan syariat dan agama, selain hal itu juga haram. Bayangkan saja akibat sebuah kehidupan yang dasarnya adalah keharaman.

Di sini perlu menyerahkan keputusan kepada akal Anda, dan meletakkan kehidupan Anda pada pertimbangan syari'at. Jangan lupa untuk selalu berbuat baik dan patuh kepada keluarga Anda. Ketika Anda akan melaksanakan sebuah keputusan atau pekerjaan yang ingin Anda lakukan, tetapi keinginan Anda ini ditolak oleh orang tua, maka daripada Anda sedih atas sikap ayah yang tetap berseri keras pada pendapatnya sendiri, Anda coba letakkan diri Anda pada posisi mereka. Dengan

demikian, Anda akan mendapati diri Anda telah melakukan apa yang mereka lakukan, apalagi kalau keputusan sang ayah tadi benar. Tetapi kalau keputusannya salah, dan pilhannya untuk Anda juga tidak tepat, maka Anda berhak menolaknya. Namun dengan syarat harus tetap memperhatikan etika dan menggunakan cara-cara yang baik. Mungkin Anda bisa memilih salah seorang dari keluarga yang bijak dan pintar untuk membantu Anda dalam menyampaikan kepentingan Anda sehingga kedua orang tua Anda bisa menerimanya dengan lega.

Jika Anda tidak menemukan kiat-kiat yang dapat membantu Anda menolak, dan tidak bisa menggunakan semua cara, maka ketahuilah bahwa ini adalah cobaan dari Allah *Ta'ala*. Jadi bersabarlah. Ketahuilah bahwa sesungguhnya Anda tidak akan merugi selama niat Anda adalah taat dan berbuat baik kepada kedua orang tua. Dengan memiliki modal iman, Anda pasti bisa bersabar atas cobaan yang menimpa Anda. Yakinlah bahwa di balik kesulitan, dengan izin Allah *Ta'ala* ada kemudahan.





Cinta dari Pandangan Pertama

Seorang wanita bertanya, “Benarkah ada cinta dari pandang-an pertama?”

Jawaban

Terkadang muncul rasa tertarik pada dua orang berlainan jenis dari pandangan pertama. Rasa tertarik ini muncul ketika terjadi kecocokan dari kedua belah pihak, atau di antara mereka ada beberapa sifat bersama. Atau mungkin Anda merasa ter-pesona pada kepribadiannya seorang wanita, lalu kalian saling jatuh hati.

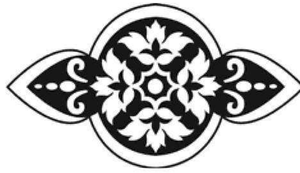
Hal ini memiliki beberapa tanda. Di antaranya Anda mera-sa tertarik kepadanya ketika Anda menyaksikannya, lalu Anda memiliki suatu perasaan sangat kuat yang mengarah kepadanya, kemudian Anda ingin melihatnya atau bercakap-cakap dengan-nya setiap waktu. Selain itu cinta seperti ini tidak bisa dise-but sebagai cinta yang sehat. Cinta yang sejati itu datang lewat berbaur, sering bertemu, dan banyak mengunjungi orang yang dicintai. Selanjutnya cinta ini pun tumbuh dan terus berkem-bang dari hari ke hari, kemudian kian bertambah dari waktu ke waktu.

Cinta ini akan tumbuh segar serta terpelihara oleh setiap kasih sayang terhadap orang lain, menghargainya, memuliakan-

nya, dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, serta mencukupi keinginan-keinginannya.

Oleh karena itu, cinta yang alami dan sejati adalah nikmat dari Allah Ta'ala yang patut disyukuri dan dikenal oleh orang-orang yang dapat merasakan manisnya.





Cinta dan Kasta Ekonomi

Aku seorang wanita berasal dari sebuah keluarga yang memiliki tingkat sosial dan ekonomi cukup tinggi. Aku tinggal di kota. Aku menjalin hubungan dengan seorang laki-laki yang berakhlak, taat beragama, dan dari lingkungan keluarga yang sedang-sedang saja. Tetapi masalahnya, laki-laki itu berasal dari desa yang tingkat ekonominya jauh di bawah keluargaku. Tentu saja keluargaku menolaknya. Jadi apa yang harus aku lakukan? Apakah perasaan tertarikku kepadanya ini disebut sebagai cinta? Dan apa akibatnya nanti?

Jawaban

Masalah seperti ini sudah biasa dan sering terjadi di tengah masyarakat kita, meskipun dengan bentuk yang beragam. Oleh karenanya, kami ingin mengomentari tentang masalah yang dihadapi oleh si wanita tadi, bahwa adalah kewajiban orang-orang di sekitarnya untuk menasihati, memberi saran, meneliti, dan menanyakan tentang sang laki-laki tersebut. Tetapi penting untuk selalu diingat bahwa yang menjadi syarat utama untuk diterima bahkan diprioritaskan ialah laki-laki yang kualitas agama serta akhlaknya mereka senangi. Tentang selebihnya, serahkan saja kepada si wanita sejauh mana ia menerimanya.

Demikianlah si wanita harus antusias menggunakan haknya untuk memilih calon teman hidupnya sepanjang di sana ada pesona awal yang dapat menyatukan kedua belah pihak. Semua harus menyadari bahwa sesungguhnya kebahagiaan rumah tangga tidak bisa dibina hanya berdasarkan tingkat ekonomi atau kesejahteraan materi, atau apakah salah satu atau kedua pasangan suami istrinya berasal dari desa atau dari kota. Tetapi kebahagiaan sejati itu terkait dengan iman, amal saleh, dan rasa ridha atau puas atas apa yang telah dibagikan oleh Allah *Ta'ala*.

Jika si wanita ini benar-benar yakin kalau laki-lakinya akan menjadi suami yang saleh, yang mencintai, dan yang mau menjaganya, tanpa ada kendala dari pihak keluarganya selain dari segi kesenjangan materi, ia harus mencoba meyakinkan mereka dengan beberapa cara, berpegang teguh pada pendiriannya, dan berusaha keras untuk mendapatkannya, dengan syarat harus menggunakan pola-pola bicara yang santun, sopan, serta tidak menimbulkan kesan berani kepada kedua orang tua, supaya jangan sampai terjadi di satu sisi ingin membangun kebahagiaan tetapi di sisi lain justru tengah merobohkannya.

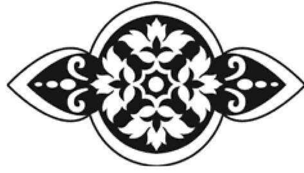
Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Ingatlah selalu bersama kami bahwa laki-laki yang mengetuk pintu Anda untuk mengajak Anda berumah tangga, adalah termasuk rizki, dan menolak rizki tanpa ada sebab itu dianggap sebagai penolakan terhadap nikmat. Ketahuilah bahwa ada seorang wanita yang karena selalu menolak setiap laki-laki yang datang untuk melamarnya, namun beberapa waktu kemudian ia merasa menyesal, sehingga kemudian ia

bersedia mengharapkan ada laki-laki siapapun yang mau datang melamarnya tanpa syarat sama sekali.

Buatlah syarat-syarat yang sederhana saja. Jangan dengarkan ucapan orang yang tidak paham atau tidak mengerti atau yang hanya pandai menasihati tanpa dasar ilmu. Pilihlah orang yang kamu sukai dari segi akhlak serta ketaatannya terhadap agama. Jangan terpengaruh oleh orang yang pandai menipu dan berusaha di balik mode. Sesungguhnya semua itu tidak bisa menegakkan rumah tangga yang harmonis dan keluarga yang bahagia.





Persoalan Ikut-Ikutan Secara Membabi Buta dan Tren-Tren yang Tidak Ada Artinya

Dari waktu ke waktu selalu saja ada sebagian wanita yang hanya sekadar ikut-ikutan kepada yang lain, dan meniru tren-tren yang menyangkut soal pakaian, gaya berjalan, gaya bicara, dan lain sebagainya. Bagaimana menjelaskan hal itu? Lalu apa manfaat serta risikonya?

Jawaban

Masalah ini memiliki dampak perilaku yang beragam dan cenderung relatif atau nisbi. Muncul tren-tren yang terus berkembang dan tersebar luas. Tetapi setelah cukup lama atau hanya beberapa waktu saja, tren-tren itu pun hilang diganti dengan tren-tren yang baru lagi. Begitu seterusnya. Hal ini sudah barang tentu memiliki akibat-akibat yang membahayakan pada wanita-wanita itu sendiri, dan juga masyarakat di mana mereka tinggal. Soalnya mereka bisa lalai dari kewajiban-kewajiban yang menyangkut soal agama maupun kehidupan. Bahkan hal itu juga bisa mengganggu serta menyakiti orang lain.

Faktor-faktor yang membantu memunculkan persoalan ini ialah:

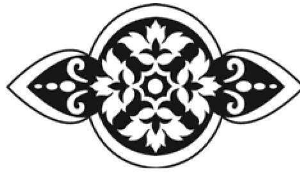
1. Peran berbagai media massa yang menyiarkan kisah-kisah, cerita-cerita, gambar-gambar, dan film-film yang membawa pesan tren-tren tersebut yang secara jelas dikesankan sebagai sumber keelokan dan keindahan. Siapa pun yang tidak mengikutinya dianggap terbelakang, bodoh, ketinggalan zaman, dan bahkan primitif.
2. Iklan-iklan yang menayangkan tokoh-tokoh yang menjadi publik figur di bidangnya masing-masing. Mereka mengenakan pakaian-pakaian tertentu, atau melakukan aktivitas-aktivitas tertentu, dan kebetulan banyak di antara kaum wanita yang menjadikan mereka sebagai sosok idola.
3. Lemahnya semangat pendidikan terhadap anak-anak di dalam keluarga, tidak adanya upaya pengawasan terhadap mereka, dan longgarnya pengarahan kedua orang tua.
4. Tidak adanya kesadaran yang cukup pada anak-anak muda, maraknya kebodohan, dan kekosongan akal pikiran yang mencari apa saja untuk memenuhi kekosongan tersebut.
5. Kurangnya kesadaran semangat keagamaan di dalam lingkup rumah tangga, serta perasaan asing dari agama dan dari keluarga.
6. Masuknya tren-tren baru dari luar akibat derasnya arus peradaban Barat yang mendorongnya.

Beberapa Nasihat dan Pengarahan-Pengarahan Praktis untuk Para Wanita

- Setiap wanita harus menentukan figur panutan yang baik dalam hidupnya, kemudian ia mengambil beberapa perilakunya yang positif untuk diikuti.

- Jangan terkecoh pada peradaban orang-orang Barat serta penampilan-penampilan mereka. Sebab, bentuk atau penampilan itu bukan yang menjadi ukuran kebahagiaan dan kesenangan.
- Seorang wanita harus memiliki identitas yang jelas, sehingga dapat memaksa orang lain untuk menghargai dan menghormatinya. Adapun sosok yang selalu hanya bisa ikut-ikutan, ia tidak punya nilai sama sekali dan juga tidak akan bisa sampai pada tujuan yang ingin dicapai.
- Letakkan setiap perlaku yang akan Anda lakukan pada pertimbangan syari'at, akhlak, dan tradisi-tradisi yang baik. Dan setelah mantap maka lakukanlah.





Membutuhkan Allah *Ta'ala*

Terkadang ketika menghadapi suatu masalah atau menghadapi ulangan atau suatu krisis, aku baru ingat kepada Allah *Ta'ala*. Lalu aku berdoa sembari mengiba-iba kepada-Nya semoga Dia berkenan mengeluarkan aku dari kesulitan yang sedang aku alami. Tolong, jelaskan hal itu.

Jawaban

Secara naluri seseorang itu pasti membutuhkan Allah *Ta'ala*. Hanya saja yang seringkali terjadi ia justru melupakan-Nya. Hal ini disebabkan mungkin karena godaan setan atau hawa nafsu. Ketika sedang menghadapi krisis, seseorang merasa yakin bahwa sesungguhnya yang mendatangkan manfaat dan yang menimpakan mudharat hanyalah Allah *Ta'ala*. Kemudian Anda lihat ia berlindung serta merunduk-runduk kepada-Nya dengan memanjatkan berbagai kalimat doa semoga Dia berkenan mengeluarkannya dari krisis yang dialaminya tersebut. Ini juga sesuatu yang bersifat naluri.

Tetapi apakah Anda ingat ketika pada suatu hari Anda merasa takut di suatu tempat, atau saat Anda sedang sendirian di sebuah rumah yang gelap gulita. Pada saat itu Anda akan ingat, berapa kali Anda menyebut-nyebut nama Allah *Ta'ala* dan berdoa kepada-Nya semoga Dia berkenan menolong Anda bisa

keluar dari apa yang Anda alami. Anda pasti akan beribadah menyembah Allah, dan tidak mengabaikan-Nya dalam ibadah Anda. Jadi, betapapun Anda harus selalu ingat kepada Allah, dan tidak boleh melupakan-Nya. Anda harus taat kepada Allah, dan dilarang mendurhakai-Nya.

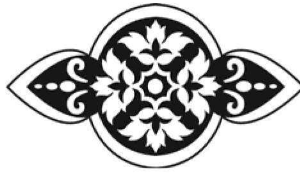
Hal itu benar-benar terjadi. Tetapi celakanya ketika krisis tersebut sudah berlalu, Anda melupakan semua yang pernah menimpa Anda. Anda hanya sekadar mengingat peristiwa-peristiwa yang Anda alami, lalu menceritakannya kepada teman-teman Anda bahwa keberhasilan itu adalah berkat kepintaran serta kekuatan Anda. dan selanjutnya Anda sama sekali tidak mengingat Allah *Ta'ala* lagi.

Itulah sebabnya Anda jangan mengulang-ulang hal itu lagi, supaya hati Anda tidak mati, lalu Anda akan menjadi seperti selembar kertas kecil yang diembus oleh angin kencang.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Kenalilah Allah *Ta'ala* dalam suka, niscaya dia akan mengenali Anda dalam duka.





Takut Pada Sesuatu yang Tidak Jelas

Aku mengalami keadaan aneh yang membuat diriku merasa tidak sanggup melakukan aktivitas. Aku takut pada segala sesuatu di masa depan yang tidak aku ketahui. Aku ingin tahu, apa yang sebenarnya aku alami ini, dan bagaimana cara mengatasinya?

Jawaban

Sebenarnya Anda memiliki segenap kemampuan untuk melakukan hal-hal yang penting dan sangat berarti dalam kehidupan kita ini. Dan Anda akan terus seperti itu dalam kurun waktu yang cukup lama. Hanya saja kita ini sering tetap berhenti di tempat kita, tanpa mau maju. Sebenarnya apa yang menghalangi gerak kita untuk maju ke depan meraih yang kita tuju?

Sesunguhnya itu adalah rasa takut terhadap sesuatu yang tidak diketahui yang mendominasi perasaan kita sehingga detak jantung kita berhenti dan darah pun menjadi kering bercampur dengan keringat kita.

Sebagai contoh, kita ingin mempelajari sebuah keterampilan atau keahlian baru. Tetapi kita justru berkata kepada diri sendiri, “Aku akan segera bangkit untuk pergi berlatih.”

Kita ingin mewujudkan hasil ujian yang sangat baik. Tetapi kita khawatir tidak mampu mewujudkan hal itu ke depan.

Berapa kali kita mengulang-ulang kalimat *tetapi* kepada diri kita sendiri dalam pembicaraan, ketika kita ingin maju dan menciptakan perubahan? Tetapi pada hakikatnya itulah *ketakutan*. Dan ketakutan tidak selalu harus meledak-ledak, melainkan bisa menyerang kita dalam waktu yang cukup lama dalam kehidupan kita dengan tenang dan diam-diam tanpa kita sadari.

Takut perubahan membuat kita tidak sanggup membiarkan beberapa aspek pekerjaan kita saat ini untuk beranjak kepada aspek-aspek lain yang kita merasa bahagia di dalamnya.

Kita tidak kuasa untuk mengucapkan kalimat *tidak*, ketika kita justru perlu mengucapkannya, karena kita khawatir kehilangan orang yang kita cintai. Kita tidak kuasa mengungkapkan tentang siapa diri kita karena khawatir dikritik oleh orang-orang di sekitar kita. Kita tidak kuasa mengucapkan kalimat *jangan* atau menolak perkara yang salah, supaya orang-orang di sekitar kita tidak menuduh kita melanggar kepatutan. Kita takut tertawa, karena kalau kita tertawa maka kita akan berkata dalam batin, "Ya Allah, tolong jadikan ia baik." Dan ke depan kita tinggal menuggu terjadinya krisis.

Sudah barang tentu pandangan yang pesimis seperti ini membuat seseorang selalu merasa takut terhadap sesuatu yang tidak jelas dan tidak diketahui. Ia takut pada apa yang akan datang atau pada setiap yang baru. Akibatnya, ia tidak bisa menikmati hidupannya yang sekarang maupun yang akan datang.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

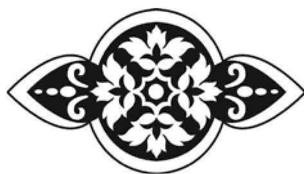
Ingatlah firman Allah *Ta'ala* surat at-Taubah, ayat 52,

قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا ﴿٥١﴾

"Katakanlah, 'Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami.'"

Setelah itu, keyakinan Anda terhadap ayat ini menjadi kuat dan jujur. Jangan takut terhadap apa yang masih ada di alam yang tidak nyata. Selama segala sesuatu berdasarkan ketentuan suratan takdir Allah *Ta'ala,* maka tidak akan ada yang dapat lari dari-Nya. Bersenjatalah dengan ilmu dan iman yang akan membantu Anda bagaimana menghadapi sesuatu yang sedang dan yang akan terjadi.





Memanfaatkan Waktu Istirahat Seefektif Mungkin

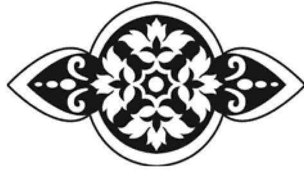
Apa yang bisa Anda lakukan untuk waktu yang hanya satu menit?

Anda mungkin bisa:

- Membaca surat al-Fatihah 7 kali sehingga Anda bisa memperoleh 9700 kebajikan.
- Membaca surat al-Ikhlas 21 kali. Ini pahalanya sebanding dengan sepertiga al-Qur'an, sehingga hal ini sama seperti kalau Anda membaca al-Qur'an 7 kali.
- Membaca satu halaman al-Qur'an, atau menghafal ayat al-Qur'an yang pendek.
- Membaca kalimat *La ilaha illallah wahdahu la syarika lah, lahu al mulku walahu al hamdu wahuwa ala kulli syai'in qadir* 20 kali. Pahalanya sama seperti memerdekakan 8 orang budak dari kaum muslimin.
- Membaca kalimat *Subhanallah wa bihamdihi* 100 kali, sehingga dosa-dosa Anda yang sekalipun seperti buih di laut akan diampuni.
- Membaca kalimat *Subhanallah wa bihamdihi, Subhanallah al azhim* 50 kali. Inilah sepasang kalimat yang ringan di lidah, namun berat bobotnya di neraca amal serta disukai oleh Tuhan Sang Maha Pemurah.

- Membaca kalimat *Subhanallah, Alhamdulillah, La ilaha illallah, Alllahu Akbar* 20 kali. Ini adalah ucapan yang paling disukai oleh Allah, paling utama, dan sangat berbobot di neraca amal.
- Membaca kalimat *La ilaha illallah* 70 kali. Ini adalah kalimat yang paling agung. Barangsiapa yang mengucapkan kalimat ini pada akhir hidupnya, niscaya ia masuk surga.





Konflik dengan Keluarga

Sejak beberapa waktu yang lalu saya merasa keluarga saya berbeda dengan saya. Mereka tidak mau menerima penampilan saya, pikiran-pikiran saya, bahkan ucapan-ucapan saya. Mereka selalu mengkritik apa saja yang saya lakukan atau yang saya katakan. Terus terang keadaan saya di mata mereka sudah cukup parah. Apa solusinya?

Jawaban

Bergaul dengan manusia itu membutuhkan banyak kepintaran, supaya bisa melakukan penyesuaian dan menyatu dengan mereka. Perbedaan atau konflik yang terjadi sehari-hari dengan keluarga dan anak-anak, sebenarnya adalah akibat kekurangan dari segi ini dalam mengenal pribadi-pribadi dan bagaimana berinteraksi dengan mereka.

Selain itu juga sering terjadi perselisihan-perselisihan antara kaum ayah dan anak-anak dalam hal berpendapat dan pola-pola hidup, bahkan termasuk dalam cara berbicara. Sang ayah mengkritik pola-pola anaknya dan menganggap hal itu sebagai pola-pola yang tidak mendidik, dan pilihannya juga pilihan yang naif. Sebaliknya si anak menuduh bahwa pola-pola yang digunakan oleh ayahnya adalah pola-pola kuno yang membo-

sankan, dan cara-cara bergaul yang diterapkannya adalah cara-cara yang sudah ketinggalan zaman.

Di sinilah muncul perselisihan atau konflik antara seorang ayah dengan anaknya dalam ucapan atau tindakan-tindakan; perselisihan yang tidak hanya sekadar pada sekitar masalah pola-pola bicara, gaya perilaku, memilih pakaian, dan perselisihan-perselisihan lainnya yang sering dikeluhkan oleh banyak kaum muda.

Jika keluarga Anda termasuk jenis keluarga yang seperti ini, biarkan saja mereka mengatakan kepada Anda berdasarkan segi pandangnya tentang hal-hal yang khusus pada Anda. Lakukan saja apa yang mereka suruh.

Contohnya, mereka memberitahu Anda kalau mereka hendak mengunjungi salah seorang kerabat, dan mereka memaksa Anda untuk ikut pergi bersama mereka. Sebaiknya jangan lawan mereka, dan juga jangan menganggap hal itu melanggar kebebasan Anda. Betapapun mereka adalah kedua orang tua Anda yang harus Anda patuhi. Pertanyaan yang muncul ialah, kunjungan itu paling-paling hanya menyita waktu selama satu sampai dua jam. Dan setelah itu, Anda akan pulang kembali ke rumah untuk mengerjakan aktivitas-aktivitas Anda, sehingga dengan begitu hati Anda merasa lega, santai, dan tenang. Dalam waktu yang sama usahakan agar di mata kelauraga Anda, Anda bukan seperti anak-anak yang masih remaja lagi yang suka bersitegang dengan orang tua setiap kali akan melakukan kegiatan. Dengan langkah ini diharapkan Anda mendapatkan ridha dari kedua orang tua Anda, dan juga ridha dari Allah *Ta'ala*. Ini berarti Anda mendapatkan kebajikan dunia akhirat, sehingga Anda patut berbahagia.

Tetapi kalau menyangkut persoalan privat Anda, seperti misalnya mereka memaksa Anda untuk memakai pakaian tertentu, maka cobalah Anda katakan kepada mereka dengan sangat santun bahwa Anda lebih pantas memakai pakaian lain daripada pakaian yang mereka pilihkan untuk Anda tersebut. Jika mereka tetap bersikeras, cobalah Anda usulkan pakaian yang sekiranya bisa disetujui oleh kedua belah pihak. Dan jika mereka ternyata masih bersikeras, serahkan saja masalah Anda ini kepada Allah *Ta'ala* dan pakailah apa yang dikehendaki-Nya. Setelah Anda mencoba melakukan hal-hal yang sopan tersebut, kami yakin mereka tidak akan melakukan pemaksaan terhadap Anda lagi seperti itu, dan menolak tindakan Anda yang santun tersebut.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

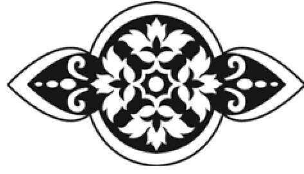
Patut diketahui oleh semua wanita, bahwa di dunia ini satu-satunya manusia yang sangat mendambakan apa yang terbaik untuk Anda adalah ayah dan ibu Anda. Mereka sangat menginginkan Anda bisa hidup bahagia dan senang. Tetapi memang terkadang terjadi perselisihan-perselisihan atau konflik. Oleh karena itu, yakinlah bahwa dengan perselisihan-perselisihan tersebut bukan berarti mereka ingin Anda susah atau menderita. Harus diakui kadang-kadang mereka berlaku kelewatan atau berlebihan karena mereka memang kurang memiliki pengetahuan yang memadai sehingga mereka cenderung menolak cara-cara mendidik yang tidak biasa mereka terapkan. Bahkan dalam mengambil keputusan atau memberikan pilihan, terkadang juga menimbulkan tekanan dan persoalan-persoalan pada kita.

Semua itu menuntut Anda untuk bersabar menghadapi apa yang mereka lakukan terhadap Anda. Ketahuilah bahwa dengan Anda patuh kepada mereka, niscaya Allah *Ta'ala* akan berkenan memberikan ganti kepada Anda berupa kebahagiaan serta ketenangan yang melebihi dari yang Anda rasakan kalau Anda tetap bersikeras pada pendapat Anda. Dengan demikian, berarti Anda sedang berada di jalan yang benar untuk menuju pada kebahagiaan.

Kalau Anda harus melakukan dengan ada ganjalan dan tanpa ada keridhaan orang tua, hal itu akan berakibat tidak baik bagi semua, karena apa yang Anda lakukan itu termasuk hal-hal yang punya pengaruh negatif terhadap urat saraf dan hati Anda. Jika hal itu tidak bisa Anda hadapi dengan sabar, tak pelak pada gilirannya hal itu akan menimbulkan penyakit dan gangguan kesehatan fisik maupun psikis.

Itulah sebabnya Anda harus berusaha untuk meyakinkan mereka tentang apa yang Anda inginkan. Jika Anda gagal meyakinkan mereka dengan sisi pandangan Anda, laksanakan saja perintah mereka tanpa perlu merasa gelisah dan tegang atau marah. Sedapat mungkin hindarilah marah, karena hal itu merupakan awal kehancuran.





Wanita dan Kecantikan

Saya seorang wanita yang lumayan cantik. Namun terkadang saya merasa iri dan cemburu kepada teman-teman saya yang bisa menarik perhatian para laki-laki dengan kecantikannya. Saya merasa kesal. Apa solusinya?

Jawaban

Kecantikan yang hakiki adalah cantik jiwa dan hati, bukan cantik penampilan saja. Banyak wanita yang dibayangkan oleh orang yang memandangnya sebagai wanita yang cantik bentuknya, atau yang memiliki sifat-sifat kecantikan yang standar, tetapi ketika Anda membicarakan tentang yang Anda rasakan sejauh yang tersembunyi di belakang tabir tersebut berupa ketidakcantikan yang tidak mungkin diterangkan dengan kata-kata, maka Anda mendapati sebuah contoh seorang wanita yang kasar atau wanita yang pendusta atau wanita yang egois atau wanita yang pendengki dan sifat-sifat lain yang kalau ada pada seorang wanita maka ia akan beralih dari wanita lembut dan cantik yang diciptakan untuk menimbulkan ketenangan, kasih, serta sayang, menjadi wanita yang tidak layak dipergauli, dan yang oleh orang-orang di sekitarnya dianggap tidak cantik bentuk atau penampilannya, bahkan terkadang tidak disukai

oleh sesama kaum wanita disebabkan oleh perilaku-perilakunya.

Selain itu, sebenarnya tidak ada wanita yang tidak cantik. Namun terkadang memang ada seorang wanita yang tidak bisa memperlihatkan atau menampilkan kecantikannya. Ini bukan disebabkan karena ia tidak memiliki alat-alat kecantikan, melainkan karena ia tidak memiliki kemampuan untuk menghargai jatidirinya berikut potensi-potensinya sendiri. Makanya ia lalu memandang dirinya dengan pandangan negatif, dan menganggap orang lain juga memandang dirinya seperti itu.

Ada juga seorang wanita yang mampu menjadikan semua sifat yang ada padanya begitu bernilai, sehingga ia merasa kalau itu adalah sebuah kecantikan yang diciptakan untuk menyenangkan orang-orang yang berada di sekitarnya, dan bahwa ia layak untuk menjadi tipe istri salehah yang sanggup menjadikan dirinya sebagai perangkat untuk membentengi suaminya. Lebih dari itu, ia bahkan mendatangkan kenyamanan jika dipandang oleh suaminya, serta bisa menjaga harta serta kehormatan jika sedang ditinggalkan oleh sang suami.

Beberapa Nasihat dari Dalam Hati

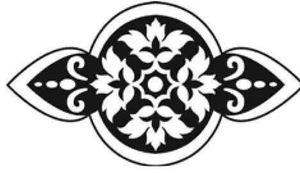
Supaya kulit Anda tampak halus dan mulus, jadikan cinta sebagai pendorong utama bagi seluruh aktivitas Anda dalam bergaul di dalam lingkungan keluarga Anda. Jangan bersikap pesimis. Tetapi optimislah dan terimalah realita yang ada dengan lapang dada, dengan izin Allah *Ta'ala* Anda dapat menjaga kecerahan paras muka Anda sepanjang usia.

Supaya sepasang bibir Anda tampak cantik, berucaplah dengan menggunakan kata-kata yang lembut dan santun. Lirihkan tekanan suara Anda saat berbicara dengan orang lain.

Jangan berbicara dusta atau mempergunjing atau mengadu domba.

Dan supaya sepasang telinga Anda tampak cantik, gunakanlah sepasang telinga Anda untuk mendengar ucapan yang baik-baik saja. Tetapi tutuplah rapat-rapat dari mendengar ucapan-ucapan yang hina dan nista.





Wanita dan Mode

Ada fenomena membingungkan pada banyak wanita dan saya ingin dijelaskan. Yang saya maksud ialah fenomena mengikuti tren baru dan mencari mode baru di bidang busana, alat-alat kecantikan, dan lainnya. Kenapa dan bagaimana solusinya?

Jawaban

Belum lama ini tersiar di kalangan anak-anak muda kita beberapa tren aneh dan kontroversial. Antara lain ialah mode celana yang di kalangan anak-anak muda dikenal dengan istilah **Tinae** yang berbeda pada model celana ini ialah bagian atasnya yang longgar, tanpa perlu menggunakan ikat pinggang, dan bisa memperlihatkan pakaian-pakaian bagian dalam.

Mode yang buruk ini telah melanda anak-anak muda. Akibatnya, kita bisa melihat bagaimana mereka di mana-mana dengan bangga sama ramai memamerkannya. Sumber mode ini ialah orang-orang buangan di Barat. Mode ini dianggap sebagai tanda bagi orang-orang aneh di antara mereka. Jadi, setiap orang yang mengenakan celana ini berarti ia adalah orang aneh. Dan Ikut-ikutan memakai celana ini dianggap termasuk propaganda terhadap setiap orang yang mencari keanehan. Selanjutnya mode ini mulai merambah ke negara-negara kaum

muslimin. Dan celakanya, mode ini mendapat sambutan yang sangat antusias serta cukup laris di kalangan putra-putri kaum muslimin. Akibatnya, dengan mudah kita bisa menyaksikan mode ini berada di jalan-jalan raya, di pasar-pasar, di tempat-tempat rekreasi, dan di tenpat-tempat umum lainnya.

Sekarang setelah maraknya mode ini berlalu, karena sudah dianggap sebagai model kuno dan sudah tidak diminati oleh banyak orang, orang-orang Barat ingin menawarkan mode baru lagi supaya anak-anak muda kita merasa bosan. Mereka pun berpikir untuk menciptakan produk celana model baru yang di kalangan anak-anak muda disebut dengan nama Samihni ya papa. Letak keunikannya ialah kalau celana yang biasa menggunakan resleting depan, tetapi model celana yang baru ini menggunakan reseltíng di belakang.

Demikianlah yang terjadi pada kebanyakan busana kaum wanita atau yang lazim kita kenal dengan istilah tren-tren baru. Kalau kita menyaksikan sebuah busana yang tidak bergambar, atau yang dengan motif warna timbul, terlebih kalau yang memakainya adalah orang yang punya selera tinggi, maka mereka akan mengatakan, “Inilah mode baru.” Orang-orang yang menyangkalnya dituduh terbelakang dan ketinggalan zaman.

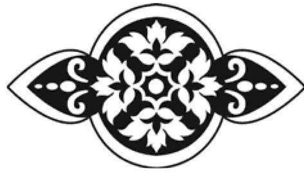
Bagaimana mode yang baik itu? Menurut kami, mode yang baik ialah kalau berhasil menarik dan bisa diterima oleh banyak orang.” Kalau orang-orang mengatakan, “Mode ini biasa-biasa saja. Tidak ada yang aneh karena sama dengan mode yang lama”, maka katakan, “Makanlah makanan yang menarik selera Anda, tetapi pakailah pakaian yang menarik orang lain.”

Apa pun modenya dan apa pun pakaian yang sedang tren dikenakan oleh orang-orang kaya, atau oleh orang-orang terkenal, kita harus membuat parameter yang berdasarkan pada

pertimbangan agama dan tradisi. Artinya, apakah mode ini menambah kepribadian kita atau justru merusaknya? Dan apakah orang lain bisa menerimanya, atau justru mereka memandang kita sebagai orang yang aneh sehingga keluar dari kelayakan?"

Pertanyaan-pertanyaan tadi membutuhkan jawaban yang tegas, sebelum kita mengikuti mode baru. Kita jangan hanya sembarang membebek pada Barat dalam semua hal, karena setiap masyarakat yang menyimpang serta kontroversial tidak perlu kita ikuti. Tetapi di sisi lain kita harus mengatakan, "Mereka adalah bangsa yang maju, dan kita sebaiknya seperti mereka." Jadi kita harus mengikuti mode-mode yang bermanfaat. Contohnya ketika kita mendengar bahwa di Jepang setiap tahun seorang pemuda minimal membaca sepuluh judul buku setiap tahun. Ini jelas harus kita ikuti. Atau kita mendengar bahwa di Eropa seorang wanita biasa menciptakan sebuah penemuan ilmiah yang sangat spektakular. Ini juga patut ditiru. dan masih banyak lagi contoh yang positif lainnya.





Kaum Wanita dan Tayangan Televisi

Di dalam acara-acara televisi selalu ada tayangan-tayangan drama atau sinetron dan peristiwa-peristiwa sangat mengesankan yang dapat mengubah kehidupan banyak orang, terutama kaum wanita. Bagaimana cara menjaga dan mengatasinya?

Jawaban

Sehari-hari dalam kehidupan kita selalu ada karya-karya baru yang ditayangkan dalam acara-acara di televisi, dan juga model-model baru untuk menarik lebih banyak publik. Para produsen berusaha mengeluarkan berbagai jenis produknya untuk menyesuaikan serta memenuhi selera yang diinginkan oleh pasar. Tetapi ketika mengamati target-target mereka, kita melihat bahwa yang mereka inginkan hanya sekadar keuntungan harta atau materi sebanyak mungkin, meskipun untuk itu mereka harus mengabaikan ekses-ekses yang dapat merusak akal pikiran serta moral masyarakat atau menodai agama dan akidah mereka.

Jadi pada hakikatnya, substansi televisi dan juga media-media lainnya itu sendiri bukan suatu masalah atau hal yang membahayakan. Sesungguhnya sebuah karya yang bagus tentu

akan mendatangkan manfaat bagi seluruh masyarakat. Tetapi yang menjadi persoalan ialah bagaimana pola penayangan atau penyajiannya. Seharusnya dari tayangan acara di televisi kita bisa mengambil hal-hal yang berguna dan bermanfaat. Sebaliknya kita tinggalkan hal-hal yang membahayakan dan yang menghancurkan.

Kita harus sadar bahwa sebagian besar produk yang ditayangkan dalam acara televisi kepada kita, telah dikendalikan oleh ambisi-ambisi yang culas atau oleh rencana-rencana busuk untuk mendapatkan banyak keuntungan, terutama dari kalangan kaum remaja wanita. Harus diakui bahwa sebagian besar mereka punya kebiasaan cuek dan sikap tidak peduli dalam mengambil keputusan. Mereka mengikuti begitu saja semua yang dianggap baru, meskipun harus mengesampingkan segi manfaatnya. Oleh karena itu, jangan biarkan diri Anda menjadi sasaran target tersebut.

Contoh yang Buruk

Kita mungkin biasa mendengar atau menonton serial sinetron si Nur. Serial ini telah merusak akal putra putri kita dengan idenya yang sekuler ala Turki. Serial ini juga telah menyebarkan kenistaan dari kisah-kisah percintaan dan pacaran sebelum nikah. Ini jelas bertentangan dengan syari'at kita, nilai-nilai kita, dan tradisi-tradisi kita.

Sesungguhnya serial ini mempertontonkan bahwa agama dan ibadah adalah satu hal. Sementara kehidupan di luar agama adalah hal lain. Sesungguhnya pikiran-pikiran seperti ini sudah mulai marak di kalangan putra putri kita. Di mana pun Anda berada, Anda akan menyaksikan mereka asyik membicarakannya karena gambar iklannya terpasang di depan pasar-pasar,

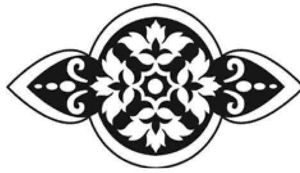
dan dicetak di pakaian-pakaian orang dewasa maupun anak-anak.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Nasihat khusus buat seluruh kaum wanita ialah, janganlah kalian menonton tayangan drama atau sinetron yang tidak baik, dan iklan-iklan komersial yang memikat, karena sebagian besar di antaranya tidak berguna dan hanya menghambur-hamburkan harta, waktu, dan tenaga, serta menimbulkan pengaruh yang membahayakan perasaan dan emosi. Jangan biarkan diri Anda menjadi korban bagi karya seni yang menyesatkan.

Ketahuilah bahwa fakta yang ada benar-benar bukan yang ideal, dan bahwa sebagian besar masalah rumah tangga serta asmara itu ada di antara para seniman. Seandainya mereka bisa memberikan cinta seperti yang mereka berikan dalam sinetron-sinetron yang mereka buat, itu sangat bagus kalau kemudian mereka terjemahkan secara riil dalam kehidupan mereka. Tetapi sayangnya, sebagian mereka tidak mampu mewujudkan kebahagiaan serta ketenangan bagi diri sendiri. Jadi, kita jangan ikut larut dan terpengaruh pada tayangan-tayangan fiktif tersebut.





Minder

Saya merasa ada yang kurang dalam bergaul dengan orang lain. Saya selalu merasakan orang-orang di sekitar saya lebih baik daripada saya. Perasaan ini terkadang juga diarasakan oleh beberapa orang lain. Bagaimana penjelasannya?

Jawaban

Kami yakin, sesungguhnya Anda tidak memiliki segalanya, sebagaimana aku juga tidak memiliki segalanya. Jelas bahwa siapa pun pasti tidak sanggup memiliki segala sesuatu, sebagaimana ia juga tidak sanggup berhenti pada batas tertentu untuk melihat yang terbaik. Ketika kita tidak berhasil mendapatkan sesuatu apa pun dari yang kita inginkan, atau kita berdiri di depan kendala-kendala yang menghadang kita, terkadang kita lalu merasakan kecewa. Dari sini lalu muncul perasaan berkurang, meskipun secara umum keadaan kita baik-baik saja dan tidak perlu harus merasa menderita.

Sesungguhnya hal-hal yang dirasakan kurang oleh seseorang itu beragam dan berbeda-beda. Ada perasaan kurang yang terkait dengan kecerdasan, jasmani, rohani, materiil, dan sosial. Bisa jadi rasa kurang ini muncul dari suatu masalah yang sangat besar atau serius di mata seseorang dan juga di mata orang-orang di sekitarnya. Tetapi juga bisa jadi hal itu muncul

dari perasaaan berlebihan yang ada pada seseorang. Sesuatu yang dianggap besar atau serius di mata seseorang, boleh jadi oleh orang lain hal itu dianggap tidak ada masalah sama sekali karena memang tidak mengandung kekurangan. Dalam contoh kedua kondisi seperti ini, muncul rasa kurang terhadap sesuatu yang oleh semua manusia dianggap biasa-biasa saja. Kita tidak melihat hal itu sebagai sesuatu yang kontroversial atau gangguan jiwa seperti yang dilihat oleh sebagian orang. Ketika kita percaya ada yang kurang pada diri kita, maka kita baru bisa melihat kekurangan yang ada pada orang lain secara positif. Sebenarnya yang merasa kurang ialah orang yang merasa malu itu, karena ia punya kelemahan atau kekurangan-kekurangan yang membuat ia berbeda dengan orang-orang lain. Kalau begitu, lalu siapa di antara kita yang tidak memiliki kekurangan apa pun pada segi fisik, akal, dan kondisi sosialnya? Jawabnya, tentu saja tidak ada sama sekali.

Namun pertanyaan yang secara otomatis terlontar ialah, bagaimana cara kita mengatasi merasa kurang supaya kita bisa hidup dalam keadaan yag wajar dan tenang? Berikut ini adalah beberapa tipsnya:

- Hadapi saja rasa berkurang dan jangan lari darinya. Biarkan saja apa yang terjadi antara Anda dan diri Anda, atau antara Anda dan orang-orang di sekitar Anda. Percayalah bahwa sesungguhnya tidak hanya Anda saja yang merasa kurang pada salah satu aspek kepribadiannya.
- Letakkan wujud kekurangan yang Anda rasakan itu tepat di depan mata Anda. Lalu mulailah mengkajinya dengan penuh perhatian supaya bisa sampai pada yang terbaik untuk menghadapinya. Dari sini maka Anda akan bisa mengatasi perasaan Anda tadi.

- Jika kekurangan yang Anda rasakan dengan mudah bisa diganti, maka segera atasi kekurangan Anda itu dan usahakan gantinya. Mulailah dari diri Anda sendiri dengan kekuatan kemauan Anda. Bayangkan contoh suasana yang akan Anda alami setelah Anda mengganti kekurangan tersebut, maka hal itu akan memberi Anda penuh kesabaran serta ketegaran. Dengan adanya upaya penggantian tersebut, Anda akan merasakan sebuah kehidupan yang baru, sehingga Anda akan merasa hidup bahagia. Sekalipun misalnya Anda tidak berhasil mencapai tingkat yang Anda inginkan, Anda bisa mengatakan kepada diri sendiri bahwa di sana ada orang yang keadaannya lebih buruk dan lebih menderita dari Anda, dan Anda masih lebih beruntung daripada kebanyakan orang lain yang memiliki berbagai kekurangan dibandingkan Anda, karena nyatanya hidup mereka lebih sengsara daripada Anda. Setiap orang di alam dunia ini pasti ditimpa cobaan, ujian, dan bencana. Masing-masing akan menghadapi semua kesulitannya dengan caranya sendiri. Hidup ini penuh dengan pelajaran. Tidak aneh jika Anda merasa berkurang karena bukan hanya Anda saja yang dicoba seperti itu. Yang penting percayalah bahwa secara umum keadaan yang sedang Anda alami itu bukanlah yang paling buruk.
- Jika Anda tidak kuasa mengganti perasaan berkurang yang Anda rasakan, atau Anda tidak sanggup mencapai tingkat yang sangat Anda inginkan, di sana masih ada cara lain untuk menggantinya, yakni merasa memiliki kelebihan pada segi-segi tertentu ada pada pribadi Anda. Dengan demikian, Anda dapat mengatasi kekurangan yang ada pada diri Anda. Dengan kelebihan pada segi lain yang ada

dalam diri Anda, tentu Anda akan merasa berbeda dari orang-orang lain di sekeliling Anda. Contohnya seperti jika sebagai seorang mahasiswi pada salah satu semester nilai pelajaran olahraga Anda rendah dibanding dengan nilai yang diraih oleh teman-teman Anda, namun pada waktu yang sama Anda berhasil mendapatkan beberapa medali serta lambang-lambang penghargaan di bidang olahraga. Tentu saja ini bisa membantu Anda mengatasi rasa berkurang Anda dalam bidang olahraga.

- Dari segi lain ketika Anda berusaha mencoba mengganti kekurangan yang mustahil bisa Anda lakukan, atau Anda ingin mencapai target yang di luar jangkauan Anda, tetapi Anda malah tetap gigih untuk memperjuangkan sesuatu yang tidak mungkin Anda wujudkan itu, maka ini merupakan salah satu tanda di antara tanda-tanda kedunguan. Sebab, pada akhirnya Anda pasti akan mengalami kegagalan, Anda akan kehilangan penguasaan atas diri sendiri, bahkan Anda akan mengalami kesengsaraan serta tekanan mental yang membuat Anda akan merasa gelisah berkepanjangan. Jadi, kita harus sadar bahwa kekurangan tertentu yang ada pada kita bisa kita itu masih bisa diperbaiki dan diganti, di samping memang ada kekurangan-kekurangan lain yang terkadang mustahil bisa kita upayakan seperti itu. Jika kekurangan yang Anda dapati pada diri Anda mustahil untuk diganti atau diubah, maka biarkan saja, terimalah apa adanya, dan jangan merasa malu terus-menerus.

Enggan Memikul Beban

Kalau Anda secara moral berani menghadapi kekurangan yang ada pada Anda, dan kalau Anda tidak mau menjadi

sasaran kritikan orang lain, maka Anda harus bersedia menghadapi kekurangan Anda dengan sikap pemberani. Anda jangan seperti orang-orang yang berusaha mengganti kekurangan dengan cara menghindar dari beban tanggung jawab. Yang kami maksud ialah orang-orang yang ketika sudah mengakui adanya kekurangan pada diri mereka, tetapi mereka mengakuinya dengan sikap sombong dan tidak suka. Mereka mencoba mengembalikan kekurangan tersebut pada hal-hal yang mereka ciptakan sendiri dari khayalan. Soalnya mereka tidak mau kalah di hadapan diri mereka sendiri dengan cara mau mengakui kekurangan. Contohnya seperti seseorang yang mengatakan, "Sebenarnya kekurangan yang ada pada pribadiku ini adalah akibat dari situasi yang mengelilingiku dan yang tidak patut untukku selamanya. Ini adalah masalah warisan turun-temurun yang ditimpakan kepadaku dari nenek moyang. Dan ini disebabkan oleh penyakit berbahaya yang menimpaku pada masa kecilku yang dampaknya akan selalu ada, atau disebabkan oleh si dokter yang tidak cermat memeriksa penyakit yang pernah aku derita."

Ini jelas keliru. Ini adalah bentuk sikap mengelak dari kekurangan serta kelemahan diri sendiri. Dan ini adalah sikap lari dari tanggung jawab pribadi, supaya tidak dikritik serta dikecam oleh masyarakat. Seharusnya fakta ini dihadapai dengan cara-cara yang wajar atau menerimanya begitu saja di depan diri sendiri maupun di depan orang lain. Seseorang yang mampu menghadapi kehidupan dengan sehat dan wajar, ia pasti mampu menciptakan situasi yang kondusif di sekelilingnya seraya memulai dengan dirinya sendiri. Sedapat mungkin kita harus menguasai keadaan yang paling buruk serta mengganti kondisi-kondisi buruk yang menimpa kita daripada pasrah

menyerah dan lari begitu saja. Bukan situasi yang kita lalui itu yang menyebabkan kekacauan pada kita, melainkan pola-pola berpikir kita terhadap kondisi tersebut. Apa yang dipikirkan oleh seseorang dengan akal dan hatinya itulah yang akan membentuk kepribadiannya. Pelajaran bukan disebabkan oleh hal-hal yang terjadi pada Anda. Tetapi disebabkan apa yang dilakukan oleh hal itu. Sebagaimana yang dikatakan oleh Yulius Rozonowald, "Ketika Anda diberi kehidupan oleh lemon yang masam, maka bikinlah darinya lemonade."

Sikap Anda yang tidak berani menghadapi kekurangan yang Anda perhatikan ada pada diri Anda, sama halnya kalau Anda membungkam perasaan Anda, menipu diri Anda bahwa Anda tidak merasa memiliki kekurangan yang menonjol, bahwa orang lain tidak lebih baik daripada Anda, bahwa apa yang mereka capai hanya karena faktor kebetulan, dan bahwa kondisi-kondisi yang mengelilingi mereka adalah kondisi yang lebih baik daripada kondisi yang mengelilingi Anda. Jenis orang seperti ini sangat cepat dalam memperhatikan kesalahan-kesalahan, mengingkarinya, dan enggan mengakui kelebihan-kelebihannya. Ini jelas merupakan pola-pola tidak terpuji yang membuat orang-orang sama lari dari Anda. Namun mendiamkan saja kekurangan terkadang juga bisa mengakibatkan kerusakan pada kemerduan suara akal seseorang. Daripada mengutuk kondisi-kondisi yang menyebabkan terjadinya kekurangan pada diri Anda, lebih baik hadapi dan atasi saja kondisi-kondisi tersebut, jika Anda memang benar-benar ingin membunuh perasaan berkurang yang ada pada Anda.

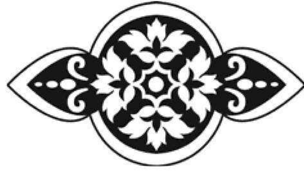
Tetapi satu hal yang tidak boleh kita lupa ialah, kita harus tetap percaya kepada Allah *Ta'ala* bahwa sesungguhnya banyak orang yang sukses setelah mereka jatuh sebagai korban kega-

galan atau kekurangan atau kesedihan atau kerugian. Agama tidak seperti anggapan sementara orang, yakni sebagai tempat berlindung orang-orang lemah dan orang-orang tidak terpelajar saja. Tetapi agama adalah harapan yang ditatap oleh semua orang, terlebih oleh orang-orang yang memiliki akal budi yang cemerlang.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Jika Anda tidak bisa menjadi sebatang pohon besar di puncak bukit, setidaknya jadilah sebatang pohon kecil di sebuah lembah. Jadilah sebatang pohon kecil terbaik di dekat sebuah mata air. Jika Anda tidak bisa menjadi sebatang pohon kecil, jadilah Anda rumput dan berbanggalah atas hal itu, karena ia akan membuat jalan menjadi asri dan elok. Ingatlah selalu, jangan mengutuk gelap. Tetapi nyalakan saja lilin.





Ingin Mati atau Bunuh Diri

Mungkinkah seseorang yang waras dan normal sampai mengakhiri hidupnya dengan tangan sendiri? Soalnya pikiran inilah yang terkadang menggodaku ketika aku sedang merasakan sesaknya hidup akibat gagal dalam beberapa hal.

Jawaban

Hidup itu sangat indah. Manis pahitnya dan suka dukanya hidup memang diciptakan kepada kita untuk kita jalani. Tetapi sesungguhnya tidak ada rasa manis tanpa api. Supaya dapat menikmati manisnya dunia, Anda harus bersabar memikul beban-beban tanggung jawabnya, dan mengatasi semua hambatannya. Jika seseorang dicoba dalam salah satu segi kehidupannya, ini berarti bahwa dengan izin Allah *Ta'ala* di balik cobaan tersebut ada kegembiraan serta kemudahan.

Adapun orang yang lari dari kesulitan yang menghadangnya dengan cara bunuh diri atau hanya karena ingin mati dan lari dari persoalan ini, karena ia menganggap tidak ada solusi sama sekali untuk mengatasinya, sungguh ini adalah sesuatu yang memerlukan pengamatan serius, penafsiran, dan analisa ilmiah.

Doktor Abdul Lathif Muhalaqi mengatakan, "Beberapa kajian dilakukan untuk menganalisa faktor-faktor peristiwa

bunuh diri yang terjadi di kalangan kaum remaja menyatakan bahwa ada banyak faktor yang bersifat relatif sesuai dengan individu yang melakukannya, lingkungan sosial, dan kondisi di mana ia hidup. Dari hasil kajian-kajian ini diketahui dengan jelas bahwa faktor-faktor utama yang mendorong kaum remaja nekat melakukan bunuh diri atau hanya baru mencobanya adalah sebagai berikut.

a. Faktor-Faktor Kondisi

Mungkin kondisi-kondisi yang terkait dengan peristiwa-peristiwa yang dialami oleh kaum remaja; mulai dari peristiwa-peristiwa yang paling sederhana sampai peristiwa-peristiwa yang sangat pelik, yakni yang sebagian besar terkait dengan sistem-sistem hubungan yang berlaku antara seorang remaja dengan keluarganya dari satu segi, dan hubungan sang remaja dengan orang lain dari segi kedua. Peristiwa-peristiwa tersebut bisa diidentifikasi sebagai berikut.

- Larangan super ketat yang diterapkan kepada seorang remaja agar jangan sering keluyuran terus-menerus di luar rumah.
- Keluarga menolak salah satu keinginannya.
- Keluarga tidak punya cukup harta untuk membelikan barang tertentu yang disukainya.
- Bertengkar dengan teman.
- Gagal studi.
- Putus cinta.
- Dimasukkan ke sekolah yang tidak diminati.
- Kekacauan keluarga dari segi sosial dan ekonomi.
- Kehilangan seorang tercinta, terlebih ayah atau salah satu kerabat.

b. Faktor-Faktor Sosial, dan ini terdiri dari dua jenis:

1. Faktor-Faktor Keluarga, antara lain adalah sebagai berikut.
   - Keretakan rumah tangga.
   - Tidak adanya rasa aman yang diakibatkan oleh beberapa faktor. Yang paling utama ialah sang ayah atau si ibu berselingkuh.
   - Pertengkaran suami istri.
   - Hilangnya salah satu kedua orang tua karena bepergian ke luar negeri.
   - Kematian kedua orang tua atau salah satunya.
   - Salah seorang anggota keluarga menderita sakit dalam waktu yang cukup lama.

Hasil kajian terhadap faktor-faktor keluarga yang diakibatkan oleh persoalan hilangnya sang ayah, adalah bertolak dari pemikiran bahwa dominasi atau kekuasaan seorang ayah, dan perasaan seorang ibu merupakan sepasang pilar utama bagi terciptanya keseimbangan hubungan-hubungan keluarga. Kekuasaan bukan selalu berkonotasi sebagai alat kekerasan. Tetapi itu juga bukan merupakan sandaran dan dukungan perasaan atau emosi. Seorang ayah yang hanya mengenal kekerasan dan hanya memperkokoh eksistensi dirinya dengan teriakan dan siksaan fisik, ia jelas tidak mungkin sanggup menjalankan kekuasaan yang adil dan kokoh. Akibatnya, anak-anak akan tumbuh dalam pemikiran kekuasaan yang arogan dan semena-mena. Ketika memasuki fase usia remaja, mereka cenderung menggunakan cara-cara yang provokatif.

Tetapi masih ada satu sebab utama dalam masalah ini; yaitu kurang atau bahkan tidak adanya iman kepada Allah *Ta'ala*. Bukan merupakan syarat kalau kurangnya iman itu harus bersamaan dengan adanya problem kehidupan atau kesulitan di dunia. Tetapi boleh jadi kurangnya iman itu justru bersamaan dengan berlebihnya kesejahteraan serta melimpahnya fasilitas-fasilitas hidup, sampai seseorang merasa terkejut bahwa ia tidak mendapati tujuan lain yang ingin ia wujudkan dalam hidupnya.

Inilah yang kami amati dalam beberapa masyarakat yang maju, dan yang memiliki tingkat kesejahteraan tanpa batas. Tetapi kendatipun demikian, di sana angka bunuh diri menempati ranking yang cukup tinggi. Di sinilah yang seharusnya diketahui oleh setiap wanita bahwa rizki yang sempit dan rasa takut menghadapi hari esok, bukanlah satu-satunya alasan yang menyebabkan bunuh diri. Tetapi terkadang kesulitan yang terjadi beberapa waktu bisa membuat Anda memperbarui harapan, menambah semangat, dan mengubah rencana-rencana untuk melanjutkan hidup.

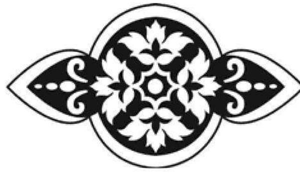
Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Janganlah Anda bersedih atas apa yang tidak Anda dapatkan. Ketahuilah bahwa sesungguhnya di balik kesulitan pasti ada kemudahan. Jangan murung dan resah. Ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah *Ta'ala* melihat segala sesuatu. Dia tahu mana orang yang bersabar dan mana orang yang berputus asa. Jadi janganlah Anda berputus asa dari rahmat Allah *Ta'ala*.

Ketahuilah bahwa akhir hidup Anda bukanlah milik atau menjadi wewenang Anda, karena Anda hanya sekadar men-

jalani dan mengelolanya saja. Beramallah, belajarlah, dan nikmatilah. Ingatlah selalu bahwa hidup tanpa ada suatu masalah, pada hakikatnya itu justru merupakan masalah. Bersiagalah untuk menghadapi krisis yang disebabkan oleh cinta. Bersabarlah dan camkan, bahwa di balik kesusahan ada kemudahan. Jangan bersedih.





Jeda

Di dalam hidup ini ada beberapa hal yang indah dan cukup banyak waktu yang bisa dikembangkan dalam ucapan-ucapan atau tindakan-tindakan yang bisa membuat nyaman kehidupan kita, sehingga hal itu bisa menjadi investasi bagi kita di hari kiamat kelak.

Contohnya, apa yang bisa Anda lakukan dalam waktu satu menit?

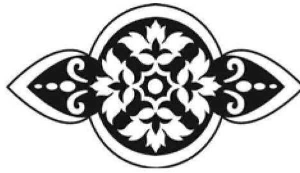
Mungkin Anda bisa:

- Membaca kalimat *La haula wala quwwata illa billah* 50 kali. Kalimat ini merupakan salah satu simpanan di antara simpanan-simpanan surga.
- Membaca kalimat *Subhanallah wa bihamdihi adada khalqihi, wa ridha nafsihi, wa zinata arsyihi, wa midada kalimatihi* 15 kali. Nilai pahala kalimat-kalimat ini sebanding berlipat-lipat ganda daripada nilai pahala kalimat tasbih dan dzikir lainnya.
- Membaca kalimat *Astaghfirullah* 100 kali. Inilah kalimat yang menyebabkan turunnya ampunan, masuk surga, menangkal musibah, dan mempermudah berbagai urusan.
- Membacakan shalawat atas junjungan kita Nabi Muhammad *Shallallahu alaihi wa sallam* sebanyak 50 kali, niscaya

Allah akan membacakan shalawat atas Anda sebanyak 500 kali.

- Merenungkan penciptaan langit dan bumi sehingga Anda termasuk para pemilik akal yang disanjung oleh Allah *Ta'ala*.
- Membaca dua halaman buku yang bermanfaat, supaya ilmu dan pemahaman Anda bertambah. Hal ini juga bisa menjadi sebuah jalan ke surga.
- Bersilaturrahmi lewat alat komunikasi.
- Memanjatkan doa yang mudah seraya menengadahkan tangan ke langit, niscaya Anda akan mendapatkan pertolongan yang baik.
- Melakukan amar ma'ruf nahi mungkar dengan cara yang santun.
- Menghilangkan hal-hal yang dapat mengganggu di jalan-jalan.





Telepon Genggam

Aku sering tertarik pada setiap model handphone produk terbaru. Inilah yang menimbulkan kesulitan padaku. Apakah ada solusinya untuk mengatasi masalah ini?

Jawaban:

Kegilaan kaum muda terhadap telepon genggam atau Hp produk baru selalu menjadi bahan diskusi dalam jaringan internet. Bahkan perhatian sebagian mereka tidak hanya sekadar terfokus pada soal jenis, nada suara, dan bentuk cassing-nya saja. Masalahnya sudah cukup jauh semenjak ada seorang perancang model-model mahal dari Inggris Peter Al Waeshon yang melontarkan ide untuk menciptakan telepon genggam yang terbuat dari lapisan mutiara dan batu-batu mulia lainnya. Konon untuk memiliki barang yang sangat luks dan eksklusif bermerek Nokia ini Anda harus mengeluarkan uang sebesar kira-kira 50.000 dolar. Handphone ini memang sangat mewah. Tetapi tetap memiliki usia popularitas terbatas di tengah kemajuan teknologi yang kita saksikan setiap hari. Jika berhasil mendapatkannya, Anda menjadi satu di antara 8 orang yang memiliki barang mewah tersebut di dunia ini.

Menghiasi handphone dengan batu-batu mulia tergantung pada sejauh mana Anda mampu memilih jenis yang terbaik,

karena Anda bisa saja menghiasinya dengan zamrud misalnya. Dalam keadaan seperti ini Anda dituntut untuk mengeluarkan uang kira-kira sebanyak 45.000 dolar untuk bisa memiliki perangkat komunikasi yang dilapisi zamrud 11 karat. Tentu saja harga untuk masing-masing handphone sesuai dengan jenis batu permata yang Anda inginkan dilapiskan pada handphone Anda. Dan itulah teriakan terakhir dalam dunia hobi mendapatkan perangkat telephon genggam yang eksklusif.

Jadi, kami ingin bertanya kepada anak-anak muda, sampai kapan kita akan terus menjadi bangsa yang konsumtif, bukan bangsa yang produktif? Kenapa kita harus selalu mengekor pada bangsa-bangsa lain, tanpa ada gunanya? Kenapa kita tidak mencoba menggunakan alat-alat bermanfaat yang dapat mewujudkan keinginan kita, tanpa harus ikut pada orang lain?

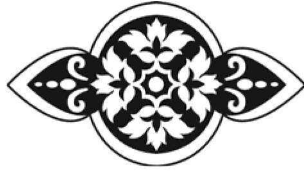
Di sini kami ingin mengatakan kepada si wanita penanya tadi bahwa apa yang Anda alami itu merupakan problem pribadi Anda. Seseorang yang merasa punya jatidiri dan rasa optimis, ia adalah tipe orang yang tenang serta memiliki prioritas-prioritas dalam hidupnya, karena ia akan bisa menggunakan sarana-sarana yang dapat mewujudkan tujuan hidupnya, bukan malah sebaliknya.Contohnya seperti seorang wanita yang mengatakan, "Aku ingin punya handphone dari merk ini." Tetapi baginya, perangkat komunikasi ini hanyalah sekadar sarana, bukan tujuan.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah suka jika melihat pengaruh nikmat-Nya ada pada hamba-Nya. Jika memang secara ekonomi Anda mampu membeli sebuah handphone yang cukup bagus dan sesuai dengan tuntutan kebutuhan-kebutuhan

Anda, silakan Anda beli handphone itu. Pertahankan terus barang tersebut menjadi milik Anda sampai rusak, selama masih Anda perlukan. Tetapi jika nyatanya Anda tidak mampu membelinya, Anda harus bersabar. Sebab, segala sesuatu itu pasti ada waktunya. Sebagai alternatif, Anda bisa menggunakan jenis handphone sederhana yang sesuai dengan kemampuan ekonomi Anda. Yakinlah bahwa hal itu sama sekali tidak mengurangi kepribadian Anda. Jangan suka meniru orang lain secara membabi buta, suka menonjol, dan menyombongkan milik Anda kepada orang lain.





Berteman Akrab dengan Lawan Jenis

Bolehkah berteman akrab dengan lawan jenis? Apakah hal ini ada batas-batasnya dan bisa menimbulkan berbagai risiko?

Jawaban

Berteman akrab termasuk hubungan yang sangat mulia, baik, dan positif, karena dapat menjalin kerukunan serta rasa saling sayang di tengah-tengah masyarakat. Tetapi apakah berteman akrab dengan teman sesama jenis itu berbeda dari berteman akrab dengan lawan jenis? Dan bagaimana pelaksanaannya?

Dalam hal ini Syaikh Athiyah Shaqar mengatakan, "Para ulama dan para tokoh budayawan membicarakan masalah berteman akrab sebagai salah satu faktor yang bisa membuat seseorang hidup nyaman dan bahagia, karena ia memang sangat membutuhkan hal itu mengingat kapasitasnya sebagai makhluk sosial yang secara naluri harus berinteraksi dengan lainnya. Salah satu ulama yang secara panjang lebar menjelaskan masalah ini ialah Abul Hasan al-Bashri dalam kitabnya *Adab al-Dun-ya Wa al-Din*. Ia mengatakan, "Sesungguhnya faktor kerukunan itu ada lima; yakni agama, nasab keturunan, perbe-

sanan, cinta kasih, dan kebaikan." Ia juga membicarakan tentang masalah berteman akrab seperti yang dikatakan oleh al-Kindi, "Teman akrab adalah seseorang yang itu adalah Anda. Tetapi yang jelas ia adalah selain Anda." Ia juga memberikan petunjuk bagaimana memilih teman akrab yang baik. Dalam hal ini seorang penyair terkenal bernama Ady bin Zaid mengatakan.

Jangan bertanya tentang seseorang
tetapi tanyakan saja tentang siapa teman dekatnya
setiap teman adalah panutan bagi temannya
jika kamu berada di tengah suatu kaum
bertemanlah dengan yang terbaik di antara mereka
jangan berteman dengan yang buruk,
karena Anda akan terpengaruh olehnya.

Modal utama untuk memilih teman akrab ialah pada segi akalnya, agama yang dapat mendorongnya pada agama, dan akhlak yang baik. Betapapun di antara dua orang teman akrab harus ada rasa cinta kasih dan sayang.

Jika itulah etika-etika yang berlaku dalam pertemanan dekat dengan sesama jenis, apakah masalahnya juga sama dengan pertemanan dekat dengan lawan jenis?

Sesungguhnya berteman dekat dengan lain jenis itu memiliki beberapa bidang, batasan, dan adab-adab. Bidang-bidangnya ialah pertemanan dekat antara seorang ayah dengan putri-putrinya, seorang saudara laki-laki dengan saudara-saudara perempuannya, dan seseorang dengan tante atau bibi-bibinya. Inilah yang populer dengan istilah silaturrahim dan melaksanakan hak kaum kerabat. Demikian pula antara seorang suami dan istrinya. Dalam pada itu semua harus ada

cinta yang kalau kekuatannya lemah, maka itu adalah ikatan pertemanan yang dianjurkan. Adapun di luar bidang-bidang tersebut, seperti pertemenan dekat antara seorang kawan laki-laki dengan kawan perempuannya di sekolah atau di kampus atau di kantor, atau pertemanan dalam dunia bisnis misalnya, atau pertemanan tetangga, atau pertemanan dalam perjalanan, dan lain sebagainya, maka harus menetapi semua adab atau etika yang harus berlaku di antara dua lawan jenis. Misalnya, harus menutup aurat, memperhatikan adab-adab berbicara, tidak boleh berjabat tangan, dilarang mencium atau memeluk, dan larangan-larangan lainnya yang tidak sesuai dengan ajaran agama serta norma tradisi yang mulia. Nash tentang hal ini cukup banyak, baik yang terdapat dalam al-Qur'an maupun as-sunnah, sehingga akan terlalu panjang kalau harus dikemukakan di sini.

Sesungguhnya pertemanan antar kedua lawan jenis di luar bidang-bidang yang dianjurkan mengandung risiko sangat besar pada usia muda, karena perasaan yang kuat ini bisa menutupi peranan akal sehat. Jika akal tidak berdaya melawan perasaan ini, maka akan muncul bahaya-bahaya yang sangat besar, terlebih jika ini menyangkut kehormatan yang paling ingin dipertahankan oleh setiap orang yang berakal akibat melanggar etika-etika pertemanan antara dua lawan jenis di usia muda. Hal itu jelas dilarang. Dalam pandangan Islam, seseorang tidak boleh menimpakan bahaya kepada orang lain, dan juga tidak boleh menimpakan bahaya pada diri sendiri. Salah satu ajaran Islam ialah harus menjauhi hal-hal yang diduga kuat bisa menimbulkan spekulasi-spekulasi yang negatif. Semoga Allah merahmati seseorang yang bisa menjauhkan dirinya untuk tidak dipergunjing oleh orang lain.

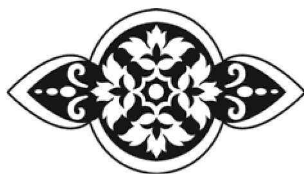
Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Kita harus tahu bahwa menjaga itu lebih baik daripada mengobati. Janganlah seorang wanita menunggu hasil terbaik kalau ia meletakkan bensin di dekat api seraya mengatakan, "Aku adalah seorang wanita terpelajar. Aku sangat antusias terhadap diriku sendiri. Aku tidak melakukan suatu kesalahan. Aku sanggup mengendalikan diri pada saat yang tepat. Dan aku tidak mungkin membiarkan siapa pun mengambil dariku sesuatu yang tidak aku inginkan."

Pada hakikatnya, sebagian besar bencana yang terjadi antara laki-laki dan wanita, awalnya dimulai dari pertemanan yang biasa-biasa saja. Itulah sebabnya seseorang yang tidak mau menuruti hawa nafsunya, ia adalah orang yang sanggup menjaga dirinya dari berbagai masalah.

Ketahuilah, sekalipun tradisi-tradisi tersebut sudah dikenal di lingkungan Anda dan menimbuilkan pro kontra di tengah-tengah masyarakat Anda yang kemudian diganti dengan istilah-istilah lain dan ditambahkan semboyan-semboyan yang bagus, hal itu tetap keliru dan berakibat tidak terpuji.





Soal Rasa Malu

Saya punya masalah. Karena sifat saya yang sangat pemalu, saya banyak kehilangan hak-hak saya. Apa beda antara sifat malu dan sifat pemalu? Bagaimana saya menghadapi masalah ini?

Jawaban

Problem-problem yang dialami oleh seseorang yang bersifat pemalu ketika berhadapan dengan orang lain ialah bersikap canggung dan ragu-ragu, baik dalam acara-acara yang bersifat sosial maupun ketika ia perlu mengungkapkan tentang dirinya. Ia berada di antara perasaan tidak nyaman sehingga ingin lari dari kenyaataan, dan kurang memiliki kemampuan untuk mengungkapkan tentang dirinya.

Masalah-Masalahnya

Sedapat mungkin menjauhi kondisi-kondisi sosial.

Merasa sedih, tegang, dan gelisah ketika perlu berinteraksi terhadap kondisi-kondisi yang tidak ia sukai.

Ketika seseorang yang pemalu perlu berinteraksi dengan sikap-sikap yang menuntut ia harus berhubungan dengan orang lain, atau ia harus menjadi pusat perhatian orang lain, ada perasaan yang membaur antara kurang menilai dan kurang meng-

hargai diri sendiri. Sebagaimana ia juga merasa tidak sanggup mengungkapkan diri sendiri. Hal itu karena ia tidak mampu meyakinkan diri sendiri, merasa mantap, dan teguh mempertahankan hak-haknya.

Sifat pemalu juga bisa menimbulkan sejumlah masalah. Contohnya seperti terlambat menikah, tidak berani mengenal orang lain secara serius, mendekat untuk bercakap-cakap secara lisan, dan lain sebagainya. Akibatnya, ia jadi kehilangan kepentingan-kepentingannya, karena ia tidak bisa mengambil sikap yang teguh untuk berinteraksi dengan orang lain.

Faktor-Faktor yang Membantu Timbulnya Masalah

- Faktor fisik: seperti postur tubuh yang terlalu pendek, adanya aib, dan sebagainya.
- Faktor budaya; seperti tidak bisa berpikir dengan baik dan minimnya pengetahuan.
- Faktor-faktor ekonomi; seperti rendahnya tingkat ekonomi.
- Pola pendidikan yang diterapkan dalam keluarga; seperti pengawasan yang terlalu ketat dan sanksi yang berlebihan.
- Kurangnya kepintaran sosial; seperti kepintaran dalam menjalin hubungan dengan orang lain dan memahami karakter mereka.
- Perlakuan guru; seperti keras dalam menjatuhkan sanksi, memperlakukan dengan tekanan, dan menakut-nakuti.
- Kecenderungan dan perilaku teman; seperti terkadang berlaku asal ikut-ikutan kepada teman-teman secara membabi buta.

Beberapa Pesan dan Arahan-Arahan kepada Para Wanita

- Malu adalah termasuk sifat yang baik. Jika dimiliki oleh seseorang, maka bisa membuatnya bertambah baik. Rasulullah *Shallallahu alaihi wa sallam* adalah orang yang bahkan lebih pemalu daripada seorang wanita pingitan.
- Beda antara malu dan pemalu. Malu tidak membuat seseorang lantas enggan bersama-sama berbaur melakukan hal-hal yang bersifat sosial. Adapun penyebab sifat pemalu ialah keadaan rasa takut dan keinginan untuk menjauh dari orang lain. Itulah sebabnya pemalu dianggap termasuk masalah yang layak dihindari oleh anak muda, karena bisa menjadi kendala dalam meraih sukses.
- Seorang wanita jangan menjadi pemalu dari kebenaran dan mengucapkan yang benar, selama ia yakin itu adalah bagian dari ideologi, pendapat, atau perilakunya.
- Seorang wanita harus bisa mensupport dirinya sendiri dan membantu orang lain untuk mengungkapkan pikiran serta perasaannya, tanpa merasa takut dan malu. Jika terjadi kesalahan atau ia melakukan kekhilafan, jangan sampai hal itu mendorong untuk merasa malu pada kesempatan yang akan datang. Sebab, tidak ada manusia yang bebas dari dosa serta kesalahan, kecuali para nabi.

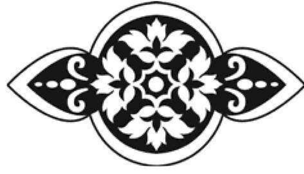
Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Ada sebagian wanita yang memiliki perilaku-perilaku yang jauh dari sifat malu yang seharusnya disandang oleh setiap wanita yang ingin menghiasi dirinya dan menambah kecantikannya. Di antara perilaku-perilaku tersebut ialah bebas tanpa

batas dalam berucap dan bertindak. Dan ketika perilakunya yang cenderung berlebihan dikritik oleh orang lain, ia mengatakan kepada mereka, "Aku wanita biasa-biasa saja, bukan wanita pemalu." Atau ia akan menjawab, "Aku bukan wanita yang sakit seperti si anu."

Tentu saja, ya. Soalnya kami tidak menginginkan Anda bersifat pemalu atau sakit. Dan dalam waktu yang sama kami tidak menginginkan Anda bersikap ngawur sehingga tidak bisa mengendalikan perilaku-perilaku Anda. Jangan curigai femenimitas Anda. Bergaullah dengan orang lain, tanpa meninggalkan adab atau kesopanan. Sebab, tengah-tengah dan adil adalah penting untuk segala sesuatu dalam kehidupan kita. Tidak kurang dan tidak tambah. Jika sesuatu melebihi kapasitasnya, maka ia akan berbalik menjadi lawan katanya. Hiasilah diri Anda dengan sifat malu. Jangan bersifat pemalu mengutarakan kebenaran. Ambillah hak Anda dengan keberanian. Tetapi jangan lupakan hak orang-orang di sekitar Anda, terutama ialah hak Allah *Ta'ala* terhadap Anda. Betapapun Anda wajib menaati apa yang Dia perintahkan kepada Anda. Ketahuilah, sesungguhnya di balik semua itu terdapat keberuntungan dan kesuksesan.





Mengatur Waktu

Saya mengalami kesulitan dalam hal mengatur waktu, dan secara sadar saya biasa menghabiskan waktu yang cukup lama untuk hal-hal yang sangat sederhana. Apa solusinya?

Jawaban

Waktu berarti kehidupan. Sebaik-baik waktu dalam kehidupan ialah masa remaja. Jadi, Anda harus memanfaatkan dan mengembangkan masa remaja ini sebaik mungkin. Ketahuilah bahwa sesungguhnya setiap detik dalam kehidupan Anda adalah bagian dari diri Anda. Oleh karena itu, Anda jangan menyia-nyiakannya. Berikut ini adalah beberapa hal dan tindakan-tindakan yang dapat membantu Anda mengatur waktu Anda. Cobalah untuk mempraktikkannya, sebelum Anda mulai mengatur waktu Anda.

- Harus ada rencana. Jika Anda telah membuat rencana tertentu untuk kehidupan Anda, dan Anda juga telah mamasang target-target yang jelas, hal itu akan memudahkan Anda dalam mengatur waktu. Begitu pula sebaliknya.
- Anda harus menulis pikiran-pikiran Anda, rencana-rencana Anda, dan target-target Anda di atas kertas. Kalau tidak demikian bisa membuat semua itu lekas hilang dan

terlupa, kecuali jika Anda orang yang memiliki tingkat ingatan yang kuat. Dan inilah yang diharapkan dapat membantu Anda untuk melakukan bongkar-bongkar pasang pada rencana-rencana Anda, sesuai dengan kebutuhan.

- Setelah membuat perencanaan, boleh jadi Anda akan melakukan bongkar-bongkar pasang rencana-rencana yang lain. Tetapi hal itu adalah suatu hal yang wajar.
- Gagal adalah suatu hal yang biasa dalam kehidupan kita. Anda jangan merasa putus asa. Kata sebuah pepatah, "Aku lebih banyak belajar dari kesalahan-kesalahanku, daripada aku belajar dari kesuksesan-kesuksesanku."
- Anda harus mengevaluasi diri sendiri dan membuat perbandingan di antara hal-hal yang diprioritaskan. Sebab, kesempatan dan kewajiban terkadang datang kepada Anda dalam waktu yang sama. Jadi mana di antara keduanya yang harus Anda pilih? Singkatnya, Anda harus memilih yang menurut Anda berguna bagi masa depan Anda dan dalam waktu yang sama tidak merugikan orang lain.
- Bacalah kembali rencana serta target-target Anda dalam setiap kesempatan pada hari-hari Anda.
- Manfaatkan alat-alat moderen untuk mendapatkan kesempatan dan mewujudkan kesuksesan. Demikian pula dengan soal pengaturan waktu Anda. Contohnya seperti internet, kalkulator, dan sebagainya.
- Aturlah ruangan kantor Anda dan kamar Anda. Semua yang terkait dengan Anda akan membantu Anda untuk tidak sering membuang-buang waktu, dan membuat Anda tampil dengan baik. Bersemangatlah untuk mengatur segala sesuatu yang ada di sekeliling Anda.

- Rencana dan jadwal bukanlah yang membuat kita menjadi orang-orang yang sukses. Jadi, Anda harus bisa bersikap elastis dalam melaksanakan rencana-rencana.
- Berkonsentrasilah, dan Anda jangan mengacaukannya dengan banyaknya keinginan. Kalau saran ini dipraktikkan, Anda akan memperoleh banyak waktu untuk melakukan aktivitas-aktivitas lain yang mungkin tuidak kalah penting dan cukup urgen.
- Ketahuilah bahwa sesungguhnya sukses itu bukan ditentukan oleh upaya-upaya yang Anda laksanakan, melainkan oleh sejauh mana upaya-upaya tersebut dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap orang-orang yang ada di sekitar Anda.

Hambatan-Hamabatan Soal Pengaturan Waktu

Terdapat beberapa hambatan yang menghalangi Anda untuk bisa mengatur waktu. Di antaranya yang paling menonjol ialah:

- Tidak adanya perencanaan-perencanaan dan target-target tertentu.
- Malas dan buru-buru dalam melaksanakan tugas-tugas kewajiban. Ini merupakan hambatan pengaturan waktu yang paling berat sehingga Anda harus selalu berusaha menjauhinya.
- Lupa. Ini yang lazim terjadi. Sebab, seseorang yang tidak bisa menyusun apa yang ingin ia laksanakan, maka akan banyak tugas-tugas kewajiban yang menjadi terbengkelai.
- Toleransi pada urusan orang lain yang terkadang tidak penting dan tidak urgen atau mendesak. Ini menuntut

Anda harus berani meminta maaf atau pengertian mereka dengan cara yang halus. Sehingga Anda harus belajar untuk mengatakan, "Tidak" buat beberapa hal.

- Tidak tuntas dalam mengerjakan sesuatu, atau hanya bersikap setengah-setengah dalam melakukan pengaturan waktu akibat malas atau berpikir negatif.
- Memiliki pemahaman yang buruk kepada orang lain, sehingga dapat menimbulkan masalah-masalah yang menyita waktu Anda.

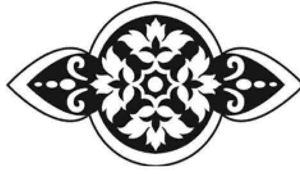
Bagaimana Anda Bisa Menggunakan Waktu dengan Efektif?

Berikut ini beberapa saran yang dapat membantu Anda mengatur waktu Anda dengan baik.

- Cobalah nikmati semua tugas yang Anda lakukan.
- Bersikaplah optimis dan berpikirlah positif.
- Jangan buang-buang waktu buat menyesali kegagalan yang pernah Anda alami.
- Cobalah wujudkan cara-cara baru untuk mengisi waktu Anda setiap hari.
- Evaluasi lagi kebiasaan-kebiasaan Anda yang lama, lalu hentikan saja kebiasaan-kebiasaan yang sekiranya telah menghambur-hamburkan waktu Anda.
- Simpanlah buku kecil dan pena di saku Anda untuk menulis ide-ide Anda dan hal-hal yang penting lainnya.
- Buatlah perencanaan untuk sehari Anda yang dimulai dari malam atau pagi hari. Anda buat skala prioritas sesuai dengan urgensinya. Mulailah mengerjakan yang paling penting, lalu yang terpenting, dan seterusnya.

- Fokuslah pada apa yang Anda kerjakan, dan jangan ada hal-hal yang sampai merusak konsentrasi Anda.
- Hentikan semua aktivitas yang tidak produktif.
- Dengarkan dengan baik-baik setiap yang mengkritik Anda, sampai Anda paham apa yang disampaikannya. Jangan sampai terjadi salah paham karena hal itu dapat merusak jadwal waktu Anda.
- Rapikan diri Anda dan semua yang ada di sekitar Anda, baik itu kamar, rumah, maupun ruangan kantor Anda.
- Tekanlah sikap toleransi pada urusan orang lain ketika Anda sedang melaksanakan tugas kewajiban Anda.
- Selalu tanyakan kepada diri Anda sendiri, apa yang bisa Anda lakukan untuk memanfaatkan waktu Anda saat itu?
- Jangan membuat jadwal yang bisa mengikat bahkan menekan Anda. Buatlah jadwal untuk melayani diri Anda.
- Sesekali Anda perlu mengabaikan sebentar aturan waktu, supaya Anda bisa sedikit nyaman.





Terapi dengan Merenung

Apakah ada sarana terapi sederhana yang bisa mengeluarkan seseorang dari ketegangan?

Jawaban

Ada pola-pola terapi dengan cara merenung dan berdzikir kepada Allah *Ta'ala*. Terapi ini melatih orang yang bersangkutan untuk mengendalikan proses-proses pemikiran serta mengembangkan kemampuannya untuk menolak atau menghentikan pikiran-pikiran yang negatif, dengan cara menanamkan ayat-ayat al-Qur'an al-Karim dan dzikir-dzikir untuk menggantikan atau mengusir atau menghentikan pikiran-pikiran yang sakit dan negatif. Hal itu harus dalam suasana yang memberikan ruang untuk melakukan perenungan batin, fantasi positif, pengendalian tingkat kesadaran, dan proses pikiran yang beraneka ragam.

Langkah-Langkah Penggunaan Pola-Pola Merenungkan Dzikir kepada Allah *Ta'ala*

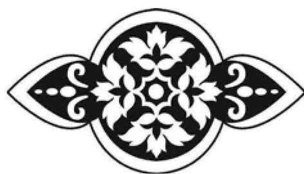
Seseorang harus mengikuti langkah-langkah berikut yang dapat membantu persiapan dan perenungan batin untuk menimbulkan pengaruh yang efektif pada tingkat kesadaran dan proses-proses pemikiran, supaya menjadi mantap upaya peng-

hentian dan pengusiran pikiran-pikiran serta gambaran-gambaran negatif sehingga terbebas darinya. Sebaiknya dimulai dengan mencatat emosi-emosi dan pikiran-pikiran dalam jadwal berikut ini, sebelum mulai membiasakannya dan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut.

- Melakukannya di tempat yang tenang, yang nyaman, dan yang sepi dari hiruk pikuk serta pengaruh-pengaruh yang bisa mengacaukan konsentrasi.
- Melakukannya dengan posisi duduk lurus dan santai. Diutamakan hal itu bisa dilakukan berulang-ulang di tempat yang sama.
- Penerangan cahayanya agak temaram, dan suhu udara di kamar tidak panas dan juga tidak dingin.
- Meletakkan beker atau alat pengingat lainnya.
- Menggunakan asap dupa yang ringan saja jika itu memang diinginkan.
- Mematikan pesawat telepon atau telepon genggam.
- Memakai pakaian yang tipis dan longgar, supaya terasa nyaman dan lega.
- Bernapas dengan teratur, dalam, dan pelan-pelan.
- Memejamkan mata. Terutama pada lima menit pertama, sebaiknya pandangan mata mengarah ke depan sambil terpejam. Setelah berhasil memusatkan pandangan pada sasaran dengan mantap, kemudian mata baru dibuka.
- Mencegah akal pikiran jangan sampai sibuk melayang ke soal lain apa pun. Pertama-tama harus memusatkan tubuh dengan semua napasnya yang teratur sambil menyedot udara ke hidung lalu dikeluarkannya lagi dengan tenang dan dalam.

- Setelah itu baru memulai berulang-ulang membaca kalimat dzikir kepada Allah *Ta'ala*, atau berulang-ulang membaca ayat-ayat al-Qur'an yang pendek atau ayat al-Kursi dengan khusyu' dan benar-benar menghayati. Harus dibuang jauh-jauh dari batin semua pikiran begitu muncul kesadaran, sehingga tidak ada kesempatan sama sekali. Dan juga harus yakin bahwa ia telah berhasil mengusir pikiran-pikiran yang negatif dan buruk dari dalam batin dengan perantara membaca ayat-ayat al-Qur'an serta dzikir-dzikir yang suci.





Gosip

Ada sebuah fenomena pada kebanyakan wanita, yakni bahwa hampir dalam setiap majelis atau forum mereka selalu ada gosip dan adu domba. Saya harap Anda berkenan menjelaskan tentang fenomena ini dan apa solusinya?

Jawaban

Perilaku sebagian kaum wanita itu terdiri dari beberapa aspek. Antara lain, aspek psikis, aspek sosial, dan aspek jasmani atau biologis. Masing-masing aspek memiliki peranan dan pengaruh terhadap berbagai interaksi, hubungan, dan perasaannya pada kesehatan serta kebahagiaan. Tetapi jika terjadi kepincangan atau kekurangan pada sosok pribadi seorang wanita, ia cenderung mengembalikan kekurangan tersebut pada perilaku yang tidak stabil. Di antara perilaku-perilaku tersebut ialah perilaku mempergunjing dan mengadu domba.

Dalam hidup ini, seseorang menjadi ajang tarik-menarik antara kebaikan dan keburukan. Ia akan cenderung kepada salah satunya karena dorongan dari dalam, atau karena pengaruh dari luar. Tidak perlu disangsikan lagi bahwa sesungguhnya akhlak utamalah yang mendukung untuk bisa menjaga atau melindungi masyarakat. Salah satu keistimewaan masyarakat Islam ialah sikap saling menolong dalam soal kebajikan dan

bergerak bangkit menuju derajat ideal yang akan mengantarkan kepada kehidupan yang mulia serta membantu meringankan penderitaan orang lain.

Islam melarang berburuk sangka, karena hal itu dapat mendorong pada terjadinya kemudharatan. Al-Qur'an memberikan terapi terhadap masalah ini lewat firman Allah *Ta'ala* dalam surat al-Hujurat, ayat 12,

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱجْتَنِبُوا۟ كَثِيرًا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ ٱلظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا۟ وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

"Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa, dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang."

Begitulah Allah *Ta'ala* melarang dari perbuatan mempergunjing serta mengadu domba, supaya di antara individu-individu masyarakat tidak timbul rasa tidak suka dan kebencian.

Mengadu domba ialah mengutip ucapan di tengah-tengah masyarakat untuk menimbulkan fitnah, permusuhan, pertengkaran, kebencian, ketidakharmonisan, dan perpecahan di antara anggota masyarakat.

Pengadu domba ialah orang yang telah kehilangan hati nurani. Betapa tidak. Ia berbicara kepada seseorang dengan satu muka, dan berbicara kepada orang lain dengan muka yang berbeda dari muka yang pertama tadi.

Rasulullah *Shallallahu alaihi wa sallam* memberikan difinisi tentang mempergunjing lewat sebuah hadis berikut ini.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُ قِيْلَ : يَا رَسُوْلَ اللّٰهِ، مَا الْغِيْبَةُ؟ قَالَ : ذِكْرُكَ أَخَاكَ بِمَ يَكْرَهُ، قِيْلَ : أَفَرَأَيْتَ إِنْ كَانَ فِي أَخِيْ مَا أَقُوْلُ؟ قَالَ : إِنْ كَانَ فِيْهِ مَا تَقُوْلُ فَقَدِاغْتَبْتَهُ، وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيْهِ مَا تَقُوْلُ فَقَدْ بَهَتَّهُ

Bersumber dari Abu Hurairah *Radhiyallahu Anhu,* sesungguhnya Rasulullah *Shalallahu Alaihi Wa Sallam* bertanya: "Tahukah kamu sekalian, apakah menggunjing itu?" Para sahabat berkata, "Allah dan Rasul-Nya lebih mengetahui". Beliau bersabda, "Yaitu bila kamu menceriterakan keadaan saudaramu yang ia tidak menyenanginya". Ada seorang sahabat bertanya, "Bagaimana seandainya saya menceriterakan apa yang sebenarnya terjadi pada saudara saya itu?" Beliau menjawab, "Apabila kamu menceriterakan apa yang sebenarnya terjadi pada saudaramu itu maka berarti kamu telah menggunjingnya, dan apabila kamu menceriterakan apa yang sebenarnya tidak terjadi pada saudaramu maka kamu benar-benar membohongkannya". Diriwayatkan oleh Muslim.

Seorang muslim yang kuat imannya, ia akan selalu berusaha menjauhi faktor-faktor yang dapat menimbulkan keben-

cian dan ketidaksenangan. Mengadu domba adalah sebuah tindak pelanggaran yang cukup serius, berakibat fatal, dan berbuah sangat membahayakan. Mengadu domba bisa menimbulkan ketegangan-ketegangan, memperbarui permusuhan, dan menambah kedengkian. Seseorang yang mencela apa pun saudaranya sesama muslim, seperti misalnya ia berpostur terlalu pendek atau terlalu tinggi, atau berbibir tebal, atau bermuka buruk, dan sebagainya, sesungguhnya hal itu bukan wewenang makhluk, melainkan wewenang Sang Maha Pencipta. Orang yang suka mengadu domba sangat layak dianggap sebagai orang fasik sekaligus munafik. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat al-Hujurat, ayat 6:

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِن جَآءَكُمْ فَاسِقٌۢ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوٓا۟ أَن تُصِيبُوا۟ قَوْمًۢا بِجَهَـٰلَةٍ فَتُصْبِحُوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَـٰدِمِينَ

"Wahai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang fasik membawa suatu berita, maka periksalah dengan teliti agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaannya yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatanmu itu."

Al Qur'an al-Karim menyinggung tentang mengadu domba dalam firman Allah *Ta'ala* surat al-Qalam, ayat 10–11,

وَلَا تُطِعْ كُلَّ حَلَّافٍ مَّهِينٍ ﴿١٠﴾ هَمَّازٍ مَّشَّآءٍۭ بِنَمِيمٍ ﴿١١﴾

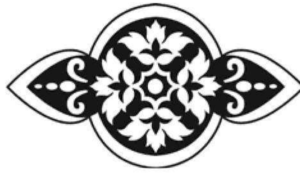
"Dan janganlah kamu ikuti setiap orang yang banyak bersumpah lagi hina, yang banyak mencela, yang kian ke mari menghambur-hamburkan fitnah."

Sesungguhnya beda antara dua orang yang salah satunya mendengar berita namun ia tidak mau mengutipnya kepada orang lain, dan yang satunya lagi mendengar berita kemudian ia menceritakannya kepada orang lain yang dikenal maupun yang tidak dikenalnya, sehingga terjadilah apa yang harus terjadi. Di sini seorang wanita harus tahu bahwa mempergunjing adalah penyakit sosial zaman sekarang paling buruk yang harus dihindari. Ia harus sadar bahwa seseorang yang mengutip ucapan kepadanya, sangat boleh jadi orang itu juga biasa mengutip ucapan darinya.

Saran-Saran

- Ketahuilah, wahai si wanita, bahwa orang yang memuji-memuji Anda, sangat boleh jadi ia juga bisa menjelek-jelekkan Anda. Oleh karena itu, waspadalah terhadapnya dan jangan dengar omongannya.
- Jika seseorang mau menerima dipergunjing maka hendaklah ia katakan kepada lainnya.
- Mempergunjing adalah salah satu sifat yang tidak disukai oleh Allah *Ta'ala* dan Rasul-Nya *Shallallahu alaihi wa sallam*.
- Mempergunjing menyebabkan retaknya hubungan masyarakat dan mendatangkan maraknya kebencian serta ketidaksenangan. Oleh karena setiap anak muda harus waspada jangan sampai mereka terjerumus dalam hal ini.
- Mempergunjing adalah salah satu penyakit hati. Jika hati rusak maka rusaklah seluruh yang ada di tubuh, dan jika hati baik maka baiklah seluruh yang ada di dalam tubuh.





Wanita dan Hobi Berbelanja

Apakah hobi berbelanja itu sesuatu yang wajar? Apakah hal ini kebutuhan atau kemewahan? Apakah hal ini hanya hobi kaum wanita?

Jawaban

Menurut ilmu sosial moderen, ada sebuah fenomena alami yang disebut dengan istilah kecanduan belanja. Sesungguhnya ini adalah sebuah fenomena wajar yang semakin meluas dengan pola-pola yang sudah sangat mengkhawatirkan dan mudah dilakukan dengan menggunakan kekuatan kepercayaan yang membuat para penjual memenuhi barang-barang dagangan mereka dengan adanya faktor-faktor tersebut.

Proses membeli suatu barang bisa terjadi dengan dua jenis cara. Pertama, dengan cara sepontanitas tanpa ada rencana terlebih dahulu. Dan kedua, dengan sudah direncanakan. Kecanduan berbelanja selalu dimulai dengan membeli barang secara sepontanitas, yaitu ketika seorang wanita merasa depresi atau stres lalu ia ingin memanjakan dirinya. Sehingga untuk itu tanpa berpikir panjang tentang akibat-akibatnya ia menghabiskan sejumlah besar uang. Selanjutnya dalam tubuh mulai muncul hormon androfin yang berperan bisa membangkitkan rasa nyaman. Dan dengan terus berulang, hal ini akan menjadi suatu

kebiasaan kemudian kecanduan atau hobi. Akibatnya, seseorang yang bersangkutan mustahil mampu mengendalikan diri, sebagaimana yang lazim berlaku dalam kasus-kasus kecanduan yang lain. Tetapi kecanduan berbelanja ini berlaku relatif antara satu wanita dengan wanita yang lain. Hal itu adalah sesuai dengan kondisi psikisnya.

Contohnya, seorang wanita Arab Saudi hidup di tengah-tengah suatu masyarakat yang terdapat banyak pasar tradisional untuk menarik berbagai jenis produk barang internasional. Produk-produk barang tersebut bisa ditemukan oleh siapa saja yang ingin membelinya karena dipamerkan di mana-mana dan didukung dengan iklan-iklan yang begitu gencar. Hal ini tentu saja memiliki pengaruh langsung maupun tidak langsung. Para produsen percaya penuh bahwa modal yang mereka keluarkan untuk membeli barang-barang dagangan akan kembali kepada mereka lewat bertambahnya nilai barang-barang yang akan mendapatkan keuntungan berlipat ganda.

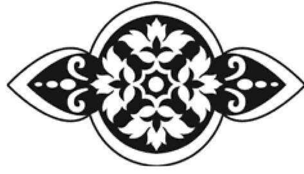
Berikut ini beberapa saran untuk seorang wanita yang suka berbelanja.

- Ia harus menentukan dengan cermat apa yang diperlukannya. Jangan membeli barang yang hanya sekadar menarik perhatianya, tanpa berpikir atau direncanakan lebih dulu.
- Jangan meniru secara membabi buta dalam soal pakaian maupun penampilan, karena hal itu akan mendorong untuk terpaksa membeli barang-barang yang tidak sesuai dengan nilai-nilai masyarakatnya hanya dengan dalih demi kemajuan serta mengikuti tren dunia.
- Menentukan sejauh mana manfaat produk barang yang diinginkannya, sebelum memutuskan untuk membelinya.

Misalnya ingin membeli sebuah telepon genggam atau sebuah mobil baru, maka sebelumnya harus bertanya kepada diri sendiri sejauh mana manfaat dan urgensinya? Ketika akan mengakses internet dan berdialog dengan salah seorang penggunanya, terlebih dahulu harus bertanya kepada diri sendiri tentag manfaat dan risikonya. Bertanya kepada diri sendiri seperti itu sangat penting, supaya si wanita tidak selalu gemar berbelanja tanpa terarah dan juga membahayakan diri sendiri serta masyarakat.

- Harus mengetahui larangan menghambur-hamburkan harta dari segi syari'at maupun sosial.





Kebiasaan Berdusta pada Kaum Wanita

Ada sebuah problem sangat vital pada kaum wanita, yakni problem berbohong. Namun dalam waktu yang sama mereka justru menganggap problem ini sebagai keterampilan pribadi. Bahkan, ada yang menganggapnya hanya sebagai basa basi saja. Bagaimana analisa ilmiah terhadap problem ini?

Jawaban

Sesungguhnya Islam mendahului seluruh masyarakat dunia yang telah maju dan yang menyerukan nilai-nilai dan akhlak dalam hal mengharamkan berdusta. Dalam surat al-Mu'min, ayat 28, Allah *Ta'ala* berfirman,

إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَهْدِى مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ ﴿٢٨﴾

"Sesungguhnya Allah tidak menunjuki orang-orang yang melampaui batas lagi pendusta."

Tentang masalah berdusta ini Rasulullah *Shallallahu alaihi wa sallam* bersabda,

عَنْ عَبْدِاللَّهِ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ، وإِنَّ

الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللهِ صِدِّيْقًا. وَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِيْ إِلَى الْفُجُوْرِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِيْ إِلَى النَّارِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَكْذِبُ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللهِ كَذَّابًا

"Bersumber dari Ibnu Mas'ud Radhiyallahu Anhu, dari Nabi Shalallahu Alaihi Wa Sallam, beliau bersabda, "Sesungguhnya kejujuran itu menuntun kepada kebaikan, dan kebaikan menuntun ke surga. Silakan seseorang selalu berlaku jujur supaya ia ditulis di sisi Allah sebagai orang yang jujur. Dan sesungguhnya dusta itu membawa kepada kejahatan, dan kejahatan itu membawa ke neraka. Silakan seseorang selalu berdusta sampai ia ditulis di sisi Allah sebagai seorang pendusta."

Kapan Boleh Berdusta?

Boleh berdusta dalam beberapa hal berikut.

- Sebagian ulama memperbolehkan Anda menulis cerita yang bersifat fiktif, bukan fakta. Tetapi Anda tidak boleh mengangkat tokoh-tokoh tertentu yang populer, karena mereka adalah tokoh-tokoh yang menjadi lambang atau simbol. Anda boleh saja menulis kisah yang tidak nyata, melainkan cerita fantasi. Kisah, seperti yang kita ketahui bersama, memiliki pengaruh yang cukup besar dalam mengarahkan manusia. Oleh karena itu, kisah harus diarahkan pada tujuan yang mulia, dan di dalamnya harus ditampilkan tokoh-tokoh yang menjadi lambang kebaikan. Hal ini

bukan termasuk jenis berdusta yang dilarang. Kita semua tentu tahu bagaimana ada seorang penulis yang menulis Kisah-kisah lewat bahasa binatang, dan semua mengandung nasihat-nasihat yang sangat baik serta mendalam. Ini pun bukan termasuk jenis berdusta. Ini adalah karya sastra yang bernilai tinggi kalau tujuannya mulia, dan bernilai hina kalau tujuannya juga rendah. Jika tujuannya mulia, seperti misalnya Anda ingin menyebarkan nilai-nilai sifat pemberani, mau berkorban, dan mengutamakan orang lain, atau Anda bermaksud mengangkat nilai-nilai agama yang benar dan juga nilai-nilai pengorbanan lewat lisah sosial yang bertujuan mulia, maka hal itu juga bukan termasuk berdusta.

- Boleh berdusta demi mendamaikan dua orang yang akan bertengkar.
- Suami atau istri boleh berdusta demi memuji dan menyenangkan pasangannya.

Kejujuran Itu Akan Selamat

Terkadang kami ingat kisah tentang seorang anak yang sedang berpamitan kepada ibunya, karena ia harus pergi merantau ke kota yang cukup jauh dari tempat tinggalnya demi belajar menuntut ilmu. Sebelum berangkat sang ibu berpesan kepadanya, "Kamu sekali-kali jangan berdusta karena jujur itu selalu bisa membawa selamat." Sang ibu memberinya sejumlah uang untuk digunakan menghidupi dirinya di tempat yang baru dan cukup jauh itu. Ketika si anak sedang dalam perjalanan bersama rombongan, muncul kawanan perampok yang mengancam rombongan dan hendak merampas harta mereka. Siapa yang berani menghalangi, ia diancam akan dibunuh. Dan ketika

tiba giliran para perampok menghampiri si anak muda itu, ia pun ditanya dan diancam. Tetapi mereka tidak mengira kalau ia membawa harta karena dari penampilannya tidak menunjukkan bahwa ia seorang pengusaha atau pedagang.

"Kamu bawa uang?", tanya salah seorang perampok.

"Ya", jawabnya jujur.

Si perampok tentu saja kaget sekaligus heran mendengar jawaban anak muda itu. Lalu ia bertanya,

"Kenapa kamu menjawab seperti itu? Padahal kamu tahu, misalnya kamu bilang kepadaku tidak membawa uang, aku pasti akan percaya kepadamu?"

"Soalnya ibuku berpesan supaya aku tidak berdusta", jawabnya lugu. "Aku takut kepada Allah *Ta'ala* kalau sampai aku melanggar janjiku kepada beliau. Tentu Dia akan murka padaku."

Si anggota perampok merasa kagum pada anak muda itu, lalu berkata, "Dalam keadaan sulit seperti ini kamu masih sempat merasa takut kepada Allah? Padahal aku saja yang begini kuat dan bisa berbuat apa saja tidak merasa takut kepada Allah. Aku bersaksi kepada Allah bahwa sejak sekarang aku tidak akan mengulangi lagi perbuatan merampok ini."

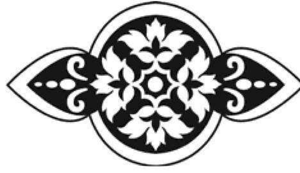
Ia kemudian berlalu meninggalkan rombongan, setelah terlebih dahulu mengembalikan harta yang telah ia rampas dari mereka karena kejujuran anak muda itu. Di sini anak muda itu baru tahu akan nilai nasihat atau pesan ibunya bahwa kejujuran itu membawa selamat.

Pesan-Pesan Penting kepada Kaum Wanita

Berikut ini beberapa pesan tulus yang muncul dari lubuk hati yang paling dalam.

- Ketahuilah bahwa berdusta itu tanda lemah. Jadi, jangan biarkan diri Anda bersikap lemah atau hina.
- Berdusta itu tidak membawa selamat. Dan jika suatu saat secara kebetulan berdusta ternyata bisa menyelamatkan Anda, maka ketahuilah bahwa kejujuranlah yang tetap lebih sering membawa keselamatan.
- Seseorang yang suka berdusta itu dibenci dan dijauhi oleh semua orang.
- Hindari berdusta karena bahayanya selalu mengancam Anda setiap saat. Ketahuilah bahwa manfaat yang mungkin bisa Anda dapat dari berdusta itu tidak sebarapa jika dibandingkan dengan mudharat serta kesulitan yang menimpa Anda.
- Jujur adalah salah satu tanda iman, dan juga salah satu tanda kesehatan jiwa yang bersih. Oleh karena itu, jujurlah selalu, niscaya Anda akan memperoleh kesenangan yang khusus.
- Sebaik-baik jenis kejujuran ialah kalau seseorang mau berlaku jujur kepada diri sendiri.
- Dan seburuk-buruk kedustaan ialah kalau Anda berdusta dengan mengatasnamakan Allah *Ta'ala* dan Rasul-Nya yang mulia.





Ekses-Ekses[3] Negatif Internet

Apakah internet dianggap termasuk tanda kemajuan atau kemunduran? Bagaimana cara memperlakukannya?

Jawaban

Di tengah kemajuan yang sangat pesat di bidang teknologi, dan bersamaan munculnya rancangan DSL, ISDN, dan lain sebagainya, maka menjadi sangat mudah sekali mengakses jaringan internet secara internasional. Banyak kaum remaja dan anak-anak yang berduyun-duyun dan berkumpul di kedai-kedai internet untuk mengaksesnya dengan berbagai keperluan dan keinginan masing-masing. Tetapi bersamaan dengan meningkatnya jumlah kedai-kedai internet, bersamaan dengan semakin meningkatnya para pengguna teknologi komunikasi moderen ini, bersamaan dengan hilangnya keteladanan, bersamaan dengan terjadinya keretakan hubungan rumah tangga yang menimpa sebagian keluarga, dan bersamaan degan hilangnya sikap gigih untuk selalu berpegang pada tradisi namun menjauhi prinsip-prinsip ajaran agama Islam sekarang ini, maka semua itu mengakibatkan umumnya kaum remaja dan anak-anak lelaki menjadi kecanduan mengunjungi kedai-kedai internet.

3 hal (peristiwa) yg melampaui batas-ed

Hal ini berlawanan dengan umumnya amak-anak perempuan, sebagiaman yang digunakan oleh anak muda laki-laki dalam menonton tayangan-tayangan porno yang merusak etika-etika umum dan bertentangan dengan prinsip-prinsip ajaran Islam yang hanif.

Sesungguhnya kita ini hidup dalam dunia yang penuh dengan teknologi moderen yang mampu menciptakan kesenangan, ketenangan, dan keceriaan di rumah-rumah kita. Jadi logis kalau hal ini memiliki akibat-akibat yang negatif dan penyalahgunaan yang menimbulkan masalah yang pada hakikatnya perlu dibahas. Masalah paling signifikan akibat dari kemajuan teknologi ialah soal ekses-ekses internet.

Ekses negaitif internet itu banyak dan beragam sehingga sulit dihitung. Tetapi secara umum mencakup pelanggaran-pelanggaran seksual; seperti maraknya praktik-praktik seks bebas atau pronografi atau porno aksi atau seks menyimpang, atau praktik perdagangan anak-anak berskala internasional, dan juga pelanggaran peredaran atau penanaman obat-obat terlarang, atau mengajarkan tindakan-tindakan kriminal atau teror seperti cara membuat bom dan bahan-bahan peledak, serta pelanggaran-pelanggaran soal penyeberan virus, dan lain sebagainya.

Tidak perlu diragukan lagi bahwa di sana ada relasi yang cukup erat antara tindak pelanggaran seksual yang dilarang dengan menonton gambar-gambar telanjang. Agama Islam yang hanif jauh-jauh telah memperingatkan fenomena menonton gambar perempuan-perempuan telanjang, karena hal itu dapat menimbulkan kehancuran akhlak pada individu maupun pada masyarakat.

Barangkali salah satu hikmah Islam yang sudah mengenali naluri-naluri seksual manusia –dan yang didukung oleh setan– untuk menjerumuskan seseorang ke dalam perbuatan yang diharamkan oleh Allah *Ta'ala*, dan mengingat besarnya perbuatan zina, maka agama yang hanif ini tidak hanya sekadar mengharamkan zina saja. Lebih dari itu juga mengharamkan perbuatan yang mendekatinya. Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat al-Isra', ayat 32,

وَلَا تَقْرَبُوا۟ ٱلزِّنَىٰٓ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

"Dan janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk."

Menafsiri ayat tadi, al-Qurthubi mengatakan, "Menurut para ulama, firman Allah *Ta'ala "Dan janganlah kamu mendekati zina"* ini lebih tajam daripada menggunakan kalimat "*Dan janganlah kamu berbuat zina.*" Sebab, makna dari kalimat dan *janganlah kamu mendekati zina,* ialah bahwa setiap mendekati yang dilarang berarti melakukan perbuatan yang dilarang itu sendiri. Salah satunya ialah menonton tayangan adegan-adegan seks , terutama secara bersama di kedai-kedai internet atau membeli barang-barang untuk keperluan seksual, atau membuatnya di situs internet. Semua itu dianggap termasuk masalah-masalah yang diakibatkan oleh penyalahgunaan terhadap teknologi ini. Tetapi yang paling besar bahayanya ialah menciptakan adegan-adegan tadi lalu mengedarkannya. Sebab, orang yang melakukan tindakan ini telah menimpakan mudhatnya kepada orang lain yang jumlahnya sangat banyak. Ia masuk

dalam ancaman Allah *Ta'ala*, sebagaimana yang Dia firmankan dalam surat an-Nur, ayat 19,

إِنَّ ٱلَّذِينَ يُحِبُّونَ أَن تَشِيعَ ٱلْفَٰحِشَةُ فِى ٱلَّذِينَ
ءَامَنُوا۟ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِى ٱلدُّنْيَا وَٱلْءَاخِرَةِ ۚ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ
وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٩﴾

"Sesungguhnya orang-orang yang ingin agar (berita) perbuatan yang amat keji itu tersiar di kalangan orang-orang yang beriman, bagi mereka azab yang pedih di dunia dan di akhirat. dan Allah mengetahui, sedang, kamu tidak mengetahui."

Di sini penyimpangan seksual lewat internet adalah termasuk pelanggaran yang diharamkan oleh agama Islam, dan dibuang jauh-jauh oleh masyarakat yang mendambakan keluhuran dan kemajuan bagi generasi mudanya. Bentuk penyimpangan-penyimpangan lainnya ialah seperti menentang berbagai risiko yang membahayakan, pemalsuan data, pencurian dokumen, menimpakan mudharat kepada orang lain, dan lain. Semua itu juga dianggap termasuk pelanggaran-pelanggaran yang diharamkan oleh syari'at serta undang-undang. Betapapun generasi muda dan yang lainnya juga harus dijauhkan daripadanya.

Beberapa hasil kajian di Barat menyatakan bahwa masalah ini memerlukan penyelesaian yang cepat, sebelum berbagai masyarakat mengalami kekacauan-kekacauan. Sementara musuh-musuh Islam selalu berusaha menggunakan senjata yang mematikan ini untuk masuk ke dalam setiap keluarga yang kemudian

menyusup ke otak setiap anak atau pemuda muslim dengan bentuk yang justru sangat mereka inginkan.

Ada contoh nyata soal bahaya menonton tayangan-tayangan pornografi yang dilakukan oleh perkumpulan kum remaja dan anak-anak di bawah umur. Contoh nyata yang dimaksud ialah apa yang telah dilakukan oleh seorang pembunuh sadis sekaligus pemerkosa yang kasusnya sempat menggegerkan seluruh pelosok Amerika Serikat bernama Ted Bundy. Anak ini sebenarnya berasal dari sebuah lingkungan keluarga yang baik-baik dan terhormat. Ia seorang remaja anggota pramuka, cukup tampan, menarik, dan sangat sopan. Ia akhirnya ditangkap oleh pihak yang berwajib setelah berhasil memperkosa, menyiksa, membantai, dan membunuh lebih dari 40 orang wanita yang menjadi korbannya. Semua tindakan itu adalah akibat ia suka menonton tayangan-tayangan porno, di samping karena ia tidak memiliki akidah yang benar. Itulah akibat perbuatan zina yang ganas.

Sebuah Catatan

Allah *Ta'ala* berfirman dalam surat an-Nur, ayat 31,

وَقُل لِّلْمُؤْمِنَٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَٰرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ
فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۖ
وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ ۖ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ
إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ ءَابَآئِهِنَّ أَوْ ءَابَآءِ بُعُولَتِهِنَّ
أَوْ أَبْنَآئِهِنَّ أَوْ أَبْنَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ

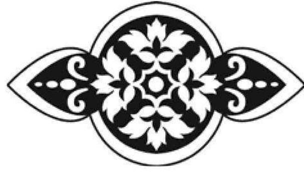
بَنِيٓ إِخۡوَٰنِهِنَّ أَوۡ بَنِيٓ أَخَوَٰتِهِنَّ أَوۡ نِسَآئِهِنَّ أَوۡ مَا
مَلَكَتۡ أَيۡمَٰنُهُنَّ أَوِ ٱلتَّٰبِعِينَ غَيۡرِ أُوْلِي ٱلۡإِرۡبَةِ مِنَ
ٱلرِّجَالِ أَوِ ٱلطِّفۡلِ ٱلَّذِينَ لَمۡ يَظۡهَرُواْ عَلَىٰ عَوۡرَٰتِ
ٱلنِّسَآءِۖ وَلَا يَضۡرِبۡنَ بِأَرۡجُلِهِنَّ لِيُعۡلَمَ مَا يُخۡفِينَ مِن
زِينَتِهِنَّۚ وَتُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ
لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ 

"Katakanlah kepada wanita yang beriman, "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) tampak darinya. Dan hendaklah mereka menutupkan kain kerudung ke dadanya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putra-putra mereka, atau putra-putra suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putra-putra saudara lelaki mereka, atau putra-putra saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam, atau budak- budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung."

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Yakinlah bahwa sesungguhnya internet ini dianggap sebagai sebuah revolusi peradaban yang sangat penting. Kendatipun harus diakui ia juga membawa banyak bencana. Jadi, gunakanlah alat ini untuk hal-hal yang bermanfaat bagi Anda. Jauhilah ekses-ekses negatif yang ditimbulkannya karena pada akhirnya Andalah yang akan merugi. Kalau sudah begitu, salahkan saja diri Anda sendiri.





Nilailah Diri Anda

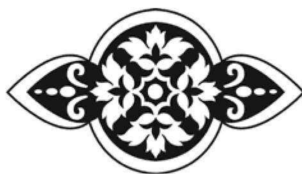
Apakah benar, Anda berada di jalan yang benar? Untuk mengetahui kalau Anda sedang berada di jalan bahagia, Anda harus menjawab *ya* pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

- Apakah Anda merasa memiliki beberapa ilmu pengetahuan?

  Jika jawaban Anda *ya,* coba Anda nilai diri Anda dengan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut.

  - Apakah Anda pernah berurusan dengan penguji tingkat tinggi dalam acara-acara yang sangat penting?
  - Apakah Anda juga menguasai bahasa lain di samping bahasa Arab?
  - Apakah Anda bisa berolahraga? Apakah Anda bisa renang?
  - Apakah Anda memiliki berbagai bidang pengetahuan?





Beberapa Contoh yang Baik yang Harus Diketahui Oleh Setiap Wanita

Sesungguhnya pada malam isra', Nabi *Shallallahu alaihi wa sallam* melihat salah satu di antara kenikmatannya, sebagaimana yang beliau ceritakan kepada sahabat-sahabatnya. Beliau bersabda kepada mereka dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh al-Baihaqi:

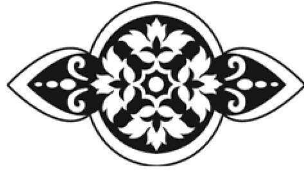
كَانَتِ اللَّيْلَةُ الَّتِى أُسْرِيَ بِيْ فِيْهَا أَتَتْ عَلَيَّ رَائِحَةٌ طَيِّبَةٌ، فَقُلْتُ يَا جِبْرِيْلُ، مَا هَذِهِ الرَّائِحَةُ الطَّيِّبَةُ؟ فَقَالَ : هَذِهِ رَائِحَةُ مَاشِطَةَ ابْنَةِ فِرْعَوْنَ وَأَوْلاَدِهَا، قَالَ : قُلْتُ : وَمَا شَأْنُهَا؟ قَالَ : بَيْنَا هِيَ تُمَشِّطُ ابْنَةَ فِرْعَوْنَ ذَاتَ يَوْمٍ إِذْ سَقَطَتِ الْمَدْرِيُ مِنْ يَدَيْهَا، فَقَالَتْ : بِسْمِ اللهِ، فَقَالَتْ لَهَا ابْنَةُ فِرْعَوْنَ : أَبِي؟ قَالَتْ : لاَ، وَلَكِنْ رَبِّيْ وَرَبُّ أَبِيْكَ اللهُ، قَالَتْ : أُخْبِرُهُ بِذَالِكَ؟ قَلَتْ : نَعَمْ، فَأَخْبَرَتْهُ فَدَعَا

لَهَا فَقَالَ : يَا فُلاَنَةَ, وَإِنَّ لَكِ رَبًّا غَيْرِيْ؟ قَالَتْ نَعَمْ, رَبِّيْ وَرَبُّكَ اللّٰهُ, فَأَمَرَ بِبَقَرَةٍ مِنْ نَحَاسٍ فَأُحْمِيَتْ ثُمَّ أَمَرَ بِهَا أَنْ تُلْقَى هِيَ وَأَوْلاَدُهَا فِيْهَا, قَالَتْ لَهُ : إِنَّ لِيْ إِلَيْكَ حَاجَةً, قَالَ : وَمَا حَاجَتُكِ؟ قَالَتْ : أُحِبُّ أَنْ تَجْمَعَ عِظَامِيْ وَعظَامُ وَلَدِيْ فِيْ ثَوْبٍ وَاحِدٍ وَتُدْفِنُنَا, قَالَ : ذَالِكَ لَكِ عَلَيْنَا مِنَ الْحَقِّ, فَأَمَرَ بِأَوْلاَدِهَا فَأُلْقُوْا بَيْنَ يَدَيْهَا وَاحِدًا وَاحِدًا إِلَى أَنِ انْتَهَى ذَالِكَ إِلَى صَبِيٍّ لَهَا وُضِعٍ وَكَأَنَّهَا تَقَاعَسَتْ مِنْ أَجْلِهِ, قَالَ: يَا أُمَّهُ, اِقْتَحِمِيْ, فَإِنَّ عَذَابَ الدُّنْيَا أَهْوَنُ مِنْ عَذَابِ الْآخِرَةِ, فَاقْتَحَمَتْ. أَوْ كَمَا قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

"Pada malam perjalanan isra', aku mencium aroma yang sangat harum. Aku bertanya, 'Wahai Jibril, aroma sangat harum apa ini?' Ia menjawab, 'Ini adalah aroma Masyitah (seorang wanita yang menyisiri) putri Fir'aun, dan putri-putrinya.' Aku bertanya, 'Apa yang terjadi pada wanita itu?' Jibril menjawab, 'Ketika pada suatu hari ia sedang menyisiri putri Fir'aun, tiba-tiba sisir yang ia pegang jatuh dari tangannya. Serta merta ia mengucapkan *Dengan me-*

nyebut nama Allah." Mendengar itu putri Fir'aun bertanya, "Tadi kamu menyebut ayahku?" Ia menjawab, "Bukan. Tetapi Allah adalah Tuhanku dan juga Tuhan ayahmu." Anak itu bertanya, "Boleh aku beritahukan hal itu kepadanya?" Ia menjawab, "Boleh." Setelah diberitahu oleh putrinya, Fir'aun langsung memanggil Masyitah, dan bertanya, "Hai polanah, benarkah kamu punya Tuhan selain aku?" Ia menjawab, "Benar. Tuhanku dan Tuhan Anda adalah Allah." Fir'aun lalu segera memerintahkan untuk menyediakan sebuah wajan besar terbuat dari timah. dan setelah diisi dengan air dan dipanaskan sampai mendidih, Fir'aun kemudian menyuruh untuk melemparkan Masyitah dan anak-anaknya ke dalamnya." Wanita itu berkata, "Aku punya satu permintaan kepada Anda." Fir'aun bertanya, "Apa permintaanmu?" Ia menjawab, "Aku ingin nanti tulangku dan tulang-tulang putriku dikumpulkan jadi satu dalam satu kain kemudian Anda menguburkan kami." Fir'aun berkata, "Baik, permintaanmu akan aku penuhi." Fir'aun mulai menyuruh untuk melemparkan putri-putri Masyitah satu persatu. Sampai terakhir pada giliran anaknya yang masih menyusu, mendadak seakan-akan Masyitah merasa bimbang dan mundur demi anak itu. Tetapi tiba-tiba anak itu berkata, "Ayo, bu, masuklah. Sesungguhnya siksa dunia itu terlalu ringan jika dibandingkan dengan siksa akhirat kelak." Maka wanita malang itu pun masuk ke dalam bejana tersebut", atau seperti yang disabdakan oleh Rasulullah *Shallallahu alaihi wa sallam*.





Menjaga dari Timbulnya Persoalan-Persoalan

Dalam hidup ini banyak hambatan-hambatan yang terkadang bisa menimbulkan persoalan-persoalan serius. Bagaimana kiat kaum wanita dapat menjaga diri dari persoalan-persoalan tersebut?

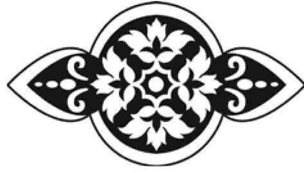
Jawaban

Kita harus selalu ingat bahwa dalam segala hal, menjaga itu lebih baik daripada mengobati. Berikut beberapa pesan untuk setiap wanita yang diharapkan bisa membantu mereka menjaga dirinya jangan sampai terlibat dalam persoalan. Di antaranya ialah:

- Seseorang harus menerima dirinya apa adanya, dan harus bisa memahami karakter kemampuan serta potensi-potensi orang lain.
- Menekan keinginan-keinginan untuk disesuaikan dengan realita yang ada.
- Membangun jembatan komunikasi dan dialog yang konstruktif bersama keluarga, teman-teman, dan orang-orang yang berada di sekitarnya.

- Mengatur waktu belajar di rumah, mengembangkan bakat, dan memanfaatkan waktu luang seefektif mungkin.
- Memilih teman dan menjauhi teman-teman yang buruk.
- Membiasakan latihan-latihan olahraga, dan mengembangkan perilaku-perilaku yang sehat.
- Menjauhi kebiasaan-kebiasaan yang menimbulkan mudharat; seperti merokok dan rutinitas-rutinitas kehidupan yang membosankan.
- Segera bermusyawarah dan mencari nasihat dari orang lain ketika sedang merasa gelisah karena ada persoalan apa pun, baik yang menyangkut kesehatan, atau kejiwaan, atau sosial.
- Menaruh perhatian dalam mengkonsumsi makanan berimbang yang mengandung unsur-unsur kesehatan, dan tidak sering mengkonsumsi makanan-makanan yang cepat basi dan minuman-minuman yang bersoda.





Kiat Wanita Menjaga Emosi-Emosi Pribadi

Kita tahu emosi seseorang terkadang membawanya kepada hal-hal yang bisa membahayakan, namun juga bisa memberikan manfaat. Saya ingin mengetahui saran-saran yang mungkin bisa digunakan untuk menjaga emosi-emosi pribadi.

Jawaban

Dampak-dampak negatif emosi itu mengungguli dampak-dampak positifnya. Itulah sebabnya kita harus rajin memperhatikan perkembangan emosi dan mengarahkannya secara benar.

Berikut kami kemukakan secara garis besar tentang dasar-dasar utama untuk menjaga kesehatan.

1. Percaya diri. Ini merupakan sarana yang baik untuk mengendalikan ketakutan-ketakutan yang muncul dari perasaan seorang wanita yang notabene lemah dari aspek ilmiah dan sosial. Pemahaman yang benar terhadap sikap dan perkembangan emosi yang ada, akan membantu si wanita untuk membangun rasa percaya diri. Dan rasa percaya diri akan bertambah pesat jika terus dilatih sehingga ia

akan dapat mengendalikan akalnya serta tidak terdorong di belakang kecenderungannya, dan juga akan dapat meringankan rasa takut, gelisah, serta ketegangan-ketegangan. Terkadang seorang wanita menjadi marah karena kegagalan dan ketidakberdayaannya. dan ia juga bisa dibantu menghadapi masalah tersebut dengan latihan meraih kesuksesan yang ingin dicapainya, dan juga meredam gejolak kemarahannya. Demikian rasa percaya dirinya akan terus bertambah dan perkembangan emosinya terus berjalan menuju kematangan yang prima.

Salah satu sarana sukses untuk menciptakan rasa percaya diri pada seorang wanita ialah kalau orang lain mau menaruh respek kepadanya, bersedia membantunya dengan senang hati, mendorongnya melaksanakan urusan-urusannya yang penting, merancang sendiri rencana-rencananya, mendukung keputusan-keputusan yang dijatuhkannya, dan mengingatkannya bahwa sebenarnya kesalahan-kesalahan yang telah ia lakukan justru merupakan langkah positif untuk meraih tujuan-tujuannya, bukan merupakan kendala yang menghambatnya meraih tujuan-tujuan tersebut.

Dengan demikian, ia berhasil memiliki rasa percaya diri. Sedikit demi sedikit ia berjalan sambil terus mengurangi beban kesalahannya sehingga akhirnya ia akan tiba ke tujuan.

2. Membela ketakutan-ketakutan masa kecil. Seorang wanita yang tersendat-sendat perkembangannya dan hidup dengan berbagai emosi pada masa kecilnya sehingga ia merasa takut pada gelap dan suka memukul orang lain dengan marah. Ia dianggap terlambat atau jauh dari ke-

matangan emosi dan keseimbangan perasaan yang ideal. Demikianlah ketakutan masa kecil yang sampai berlanjut ke masa remaja dianggap sebagai ukuran kelemahan dan kelambatan perkembangannya. Tidak apa-apa seorang remaja dengan ketakutannya beralih dari dunia luar ke dunia dalam yang berkisar di sekitar pikiran-pikiran, fantasi-fantasi, dan angan-angannya. Hal itu karena ketakutan pasti akan tetap ada pada si wanita selama hidupnya. Bahkan sampai ia berusaha keras menyesuaikan lingkungannya. Yang menjadi masalah ialah kalau perkembangan emosi si remaja tersebut berhenti pada batas-batas masa kecilnya, dan sedikit banyak tidak bisa melewatinya.

Sebaiknya si wanita berusaha dengan serius mengurangi beban ketakutan-ketakutan yang bersifat material. Perhatian yang cerdas dan bijaksanalah yang akan mampu mengggandeng tangannya meniti langkah-langkah perjalanan ini, dan membukakan matanya menatap cakrawala kehidupan yang baru di depannya.

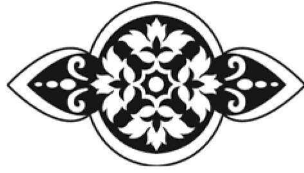
3. Keriangan. Seringkali perasaan riang yang lepas pada saat-saat sedang sulit itu merupakan terapi yang sangat bagus untuk mengatasi ketegangan jiwa yang lazim menyertai berbagai krisis emosi. Seorang wanita yang melihat beberapa aspek menyenangkan dalam hidupnya, memandangnya secara benar, dan menikimatinya pada saat itu juga, ia telah membuat dirinya terhindar dari hal-hal yang dapat menghambat perkembangan jiwanya. Bahkan, ia tertolong untuk mengatasi semua rasa sedih serta masalah-masalah lain yang tengah dihadapinya.

   Pada hakikatnya, perasaan riang adalah kondisi emosi yang cenderung dapat meringankan ketegangan jiwa yang

tampak jelas pada rasa sedih, bosan, dan berbagai krisis mental. Itulah sebabnya perasaan riang mendorongnya tertawa, dan membuatnya merasa optimis dan sangat menikmati keadaannya. Biasanya perasaan ini akan diikuti dengan keseimbangan yang tenang dan bagus serta kenikmatan yang nyaman.

4. Menikmati seni. Menikmati keindahan dalam bentuk apapun di alam dunia ini berupa karya sastra, lukisan, patung, dan sebagainya itu sangat positif untuk meningkatkan berbagai emosi kita. Seorang wanita yang perasaannya bergetar sehingga ia secara nurani bisa melihat, memahami, dan merespons karya-karya seni yang abadi di dunia ini, ia akan lekas mencapai kematangan perasaan dan emosi yang benar.
5. Elastis. Sikap elastis adalah terapi terbaik untuk mengatasi kesedihan dan sarana untuk meringankan berbagai krisis emosi. Elastisitas emosi ini tergantung pada tingkat kematangan dan sejauh mana pengalaman emosi serta jumlah aspek-aspeknya. Seorang wanita yang pintar ialah yang mengetahui kapan ia harus melampiaskan perasaannya secara elastis serta mengendalikan emosi-emosinya, bukan terpancar pada wajahnya sehingga tampak muram.

Demikianlah batas sikap elastis dan santun dalam mengendalikan diri saat nafsu amarah sedang meledak-ledak. Tetapi ini bukan berarti harus meredamnya sama sekali. Salah satu contoh peribahasa Arab yang sudah cukup populer ialah, “Menanggung keburukan itu lebih baik daripada menyandang bentuknya. Dan menutup mata dari orang yang bodoh itu lebih baik daripada menirunya.”



Contoh-Contoh bagi Wanita yang Cerdas

Pada tahun 1995, cerita kami tentang seorang wanita ini kami tulis, yaitu ketika untuk pertama kalinya ia mengin-jakkan kaki di Tanah Haram, dan pada waktu itu ia sedang sangat bersemangat.

Ia teringat malam-malam yang harus ia lewatkan di sebuah pulau yang bernama Mindanau Philipina, tempat ia merajut harapan.

Dengan doa yang tulus dan tidak kenal putus asa, akhirnya ia berhasil masuk dalam rombongan tim yang dikirim ke Tanah Suci, setelah melewati masa penantian serta kerinduan yang cukup panjang. Ia berkesempatan masuk di Fakultas Bahasa di Universitas Ummul Qura Makkah al-Mukarramah. Kenangan itu sebenarnya sudah ia kubur dalam tumpukan abu dan arang sang waktu. Tetapi entah kenapa ia masih terus ingat saat-saat ia harus berpisah meninggalkan aktivitas-aktivitas yang pernah ia selenggarakan di pusat rehabilitasi Islam di Mindanau, dan juga majelis-majelis al-Qur'an yang ia asuh untuk mengajar putra putri kaum muslimin yang berpenduduk minoritas.

Ia telah mengemban sebuah cita-cita yang sangat luhur dan menakjubkan, dan yang telah mendorongnya untuk me-niti perjalanan dakwah. Ia lalu sampai di pusat penerangan

Islam di Makkah untuk memberikan pelajaran maupun ceramah-ceramah dengan menggunakan bahasa Arab yang sangat fasih. Selain itu, ia juga berhasil menjadi salah seorang anggota organisasi anak yatim yang bertugas membimbing anak-anak yatim menghafal al Qur'an. Di samping itu, ia tetap rajin mengurus ibunya yang sudah tua dan sakit-sakitan yang tidak mau berpisah darinya.

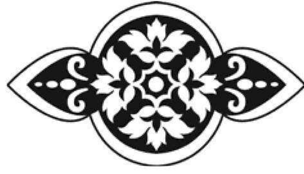
Kalau begini aku ingin mengatakan kepada kalian, wanita yang masih sangat muda ini telah berhasil mewarnai kehidupannya dengan senyum yang bercahaya. Ia mengemban sebuah cita-cita yang setinggi gunung, dan ingin meraih bintang-bintang yang bersinar di ketinggian langit.

Sebuah Bisikan dari Dalam Hati

Teruslah pakai jilbab Anda, simpan rasa malu Anda di balik pakaian Anda, dan gunakan kekuatan yang telah dikaruniakan oleh Allah kepada Anda untuk berkhidmat demi agama Anda. Jangan pernah bertanya, "Apa yang harus aku lakukan?" Atau, "Aku ini kan hanya seorang wanita sendiran. Kenapa aku harus maju untuk sebuah agama yang sangat besar ini?"

Benar. Anda memang seorang wanita yang hanya sendirian. Tetapi Anda telah mengemban cita-cita ribuan wanita. Masalahnya sangat sederhana kok. Mulailah memperbaiki diri sendiri, kemudian sedapat mungkin baru memperbaiki orang-orang di sekitar Anda. Kerahkan semua potensi Anda demi menegakkan kalimat kebenaran dan demi membela agama ini."





Islam Adalah Sistem Terapis

Bagaimana aku merasa kalau Islam mampu membantu membebaskan aku dari kesedihan dan masalah-masalah yang aku hadapi?

Jawaban

Doktor Wahbah az-Zuhaili mengatakan, "Islam berikut syari'at-syari'at adalah seluruhnya kebajikan, seluruhnya rahmat, seluruhnya kemaslahatan, dan seluruhnya anugerah serta nikmat. Siapa berjalan dengan Islam ia akan lurus, siapa mengamalkan Islam ia akan bahagia, dan siapa setia pada Islam ia akan beruntung serta selamat. Sebaliknya siapa berpaling dari Islam ia akan menyimpang, sesat, terlantar, dan kontroversial."

Segala sesuatu dalam Islam yang agung ini berupa akidah yang berdasarkan tauhid yang murni, pembersihan yang mutlak kepada Allah, ibadah yang mampu mengilatkan jiwa, yang membersihkan watak, yang mendidik hati, yang meluruskan pikiran, serta yang memperbaiki individu maupun masyarakat, muamalah yang berdasarkan pada kebenaran, keadilan, keseimbangan, serta kemantapan, akhlak atau nilai-nilai keutamaan yang mampu meluruskan kebengkokan, mengendalikan keinginan-keinginan nafsu syahwat, mengembangkan

cinta kasih sayang, kebajikan, serta kedamaian, dan mewujudkan sikap istiqamah atau konsisten, ketenangan jiwa serta hati, serta kesalamatan umat atau jama'ah. Semua akidah, ibadah, akhlak, dan muamalah tersebut, memiliki tujuan-tujuan yang luhur dan mulia, yakni untuk mendidik jiwa individu-individu masyarakat atau umat dengan pendidikan yang lurus dan benar. Adalah pendidikan yang memberikan kekayaan besar kepada para ulama, negara, dan para guru, sehingga tidak memerlukan peringatan atau keterangan detail dalam menentukan tujuan-tujuan dan tanda-tanda yang membedakannya.

Hal itu sudah sangat jelas. Dalam aspek ibadah-ibadah yang difardhukan dalam Islam, seperti shalat, zakat, puasa, dan haji misalnya, tujuannya diringkas secara cermat di dalam al-Qur'an, yakni berkisar soal upaya meluruskan, mendidik, dan memperbaiki. Disebutkan dalam firman Allah *Ta'ala* surat al-Ankabut, ayat 45,

إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ

"Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar." Dalam ayat tadi ada penjelasan tentang unsur pendidikan shalat.

Disebutkan dalam firman Allah *Ta'ala* surat at-Taubah, ayat 103,

خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا ﴿١٠٣﴾

"Pungutlah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan menyucikan mereka."

Dalam ayat tadi ada petunjuk pada aspek penyucian, pembersihan, dan pembebasan jiwa dari noda-noda sifat kikir, serta

menyelamatkan orang-orang fakir miskin jangan sampai terhina, lemah, dan papa karena harus meminta-minta.

Dan disebutkan dalam firman Allah *Ta'ala* surat al-Baqarah, ayat 183,

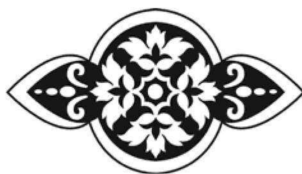
يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

"Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."

Ayat ini menerangkan dengan tegas buah puasa berikut manfaatnya yang sangat besar; yakni kesiapan jiwa untuk bertakwa kepada Allah dengan cara meninggalkan kesenangan-kesenangan yang diperbolehkan dan yang dilarang, meluruskan, mendidik, serta membersihkan jiwa, menuruti perintah-perintah Ilahi, dan menjauhi larangan-larangan.

Itu semua adalah tujuan pendidikan sangat luhur yang bisa terwujud dengan rajin melakukan ibadah. Di antaranya ialah kewajiban ibadah haji yang dimulai dengan cara pergi meninggalkan tanah air kemudian pulang kembali ke sana. Perjalanan ini adalah latihan beramal di lapangan berdasarkan adab-adab Islam, murni hanya berniat ibadah, menampakkan ketaatan secara mutlak, membersihkan amal-amal dari noda-noda materi, dari belantara duniawi, dan dari kaitan-kaitan kehidupan yang menyenangkan berikut godaan-godaannya, melayangkan pikiran yang mendalam dalam menyucikan Allah *Ta'ala* yang Mahaagung, serta mewujudkan kemanfaatan-kemanfaatan agama, dunia, dan akhirat, sebagaimana ibadah-ibadah yang lainnya.





Doa Memohon Kesembuhan dan Rahmat

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan menyebut nama Allah
Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.

لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِيْنُ, لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ
الْعَدْلُ الْيَقِيْنُ, لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ رَبُّنَا وَرَبُّ آبَاإِنَا
الْأَوَّلِيْنَ, سُبْحَانَكَ إِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ, لاَإِلَهَ
إِلاَّ اللَّهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيْكَ لَهُ, لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ
يُحْيِي وَيُمِيْتُ وَهُوَ حَيٌّ لاَ يَمُوْتُ, بِيَدِهِ الْخَيْرُ
وَإِلَيْهِ الْمَصِيْرُ, وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

La ilaha illallah al maliku al haqqu al mubin, la ilaha illallah al adlu al yaqin, la ilaha illallah Rabbuna wa Rabbu aba-ina al awwalin, subhanaka inni kuntu min al zhalimin, la ilaha illallah wahdahu la syarika lah, lahu al mulku wa laha al hamdu yuhyi wa yumitu wahuwa hayyun la yamutu,

bi yadihi al khairu wa ilaihi al mashir, wahuwa ala kulli syai'in qadir.

"Tidak ada Tuhan sama sekali selain Allah Yang Mahahaq lagi Mahaterang. Tidak ada Tuhan sama sekali selain Allah Yang Mahaadil lagi Mahayakin. Tidak ada Tuhan selain Allah sama sekali, Tuhan kami dan juga Tuhan nenek moyang-nenek moyang kami terdahulu, Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim. Tidak ada Tuhan sama sekali selain Allah semata yang tidak bersekutu. Kepunyaan-Nya seluruh kekuasaan dan kepunyaan-Nya segala puji. Dia yang menghidupkan dan yang mematikan. Dia Mahahidup dan tidak akan pernah mati. Di tangan-Nyalah seluruh kebajikan. Kepada-Nyalah tempat kembali. Dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu."

لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللّٰهُ إِقْرَارًا بِرُبُوْبِيَتِهِ, سُبْحَانَ اللّٰهِ خضُوْعًا لِعِظَمَتِهِ, اَللّٰهُمَّ يَا نُوْرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ, يَا عِمَادَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ, يَا جَبَّارُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ, يَا مَالِكَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ, يَا عَظِيْمَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ, يَا عَالِمَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ, يَا قَيُّوْمَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ, يَا رَحْمٰنَ الدُّنْيَا وَرَحِيْمَ الْآخِرَةِ

La ilaha illallah iqraran bi rububiyatihi, subhanallah khudhu'an lizhmatihi. Allahumma ya Nura al-samawati wa al ardhi, ya Imad al samawati wa al ardhi, ya Jabbar al samawati wa al ardhi, ya Dayyan al samawati wa al ardhi,

ya Waritsa al samawati wa al ardhi, ya Malika al samawati wa al ardhi, ya Azhima al samawati wa al ardhi, ya Alima al samawati wa al ardhi, ya Qayyuma al samawati wa al ardhi, ya Rahmana al dun-ya wa rahima al akhirat.

"Tidak ada Tuhan sama sekali selain Allah, sebagai pengakuan atas ketuhanan-Nya. Maha Suci Allah, sebagai ketundukan atas keagungan-Nya. Wahai Allah, wahai cahaya langit dan bumi, wahai tiang langit dan bumi, wahai Sang Pemaksa langit dan bumi, wahai Sang Penjaga langit dan bumi, wahai yang mewariskan langit dan bumi, wahai Sang Penguasa langit dan bumi, wahai Sang Pemangku langit dan bumi, wahai yang mengetahui langit dan bumi, wahai Sang Pengurus langit dan bumi, dan wahai Sang Maha Pemurah di dunia serta Sang Maha Penyayang di akhirat."

اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ, أَنَّ لَكَ الْحَمْدُ, لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ الْحَنَّانُ الْمَنَّانُ, بَدِيْعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ, ذُوْالْجَلاَلِ وَالْإِكْرَامِ, بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

Allahumma inni as-aluka, anna laka al-hamdu, la ilaha illa anta al-hannanu wa al-mannan, badi'u al samawati wa al-ardhi, dzu al-jalal wa al-ikram, birahmatika ya arhama al rahimin.

"Ya Allah, sesungguhnya aku mohon kepada-Mu bahwa kepunyaan-Mulah segala puji, tidak ada Tuhan sama sekali selain Engkau Sang Maha Penyayang lagi Maha Pemberi, yang menciptakan langit dan bumi, yang Mahaagung lagi Mahamulia, akan rahmat-Mu, wahai Sang Maha Penyayang di antara para penyayang."

بِسْمِ اللهِ أَصْبَحْنَا وَأَمْسَيْنَا, أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ
وَاَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُوْلُ اللهِ, وَأَنَّ الْجَنَّةَ حَقٌّ,
وَالنَّارَ حَقٌّ, وَأَنَّ السَّاعَةَ آتِيَةٌ لاَ رَيْبَ فِيْهَا, وَأَنَّ
اللهَ يَبْعَثُ مَنْ فِيْ الْقُبُوْرِ

Bismillahi ashbahna wa amsaina, asyhadu anla ilaha illallah wa asyhadu anna Muhammadar Rasulullah, wa anna al-jannata haqqun, wa al nara haqqun, wa anna al-sa'ata atiyatun la raiba fihi, wa annallaha yab'atsu man fi al-qubur.

"Dengan menyebut nama Allah, kami berada di waktu pagi dan waktu petang. Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan sama sekali selain Allah bahwa Muhammad adalah Rasul utusan Allah, bahwa surga itu haq, neraka itu haq, bahwa hari kiamat itu pasti akan datang tanpa boleh diragukan lagi dan bahwa Allah akan membangkitkan orang-orang yang ada di kubur."

اَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لاَيُرْجَى إِلاَّ فَضْلُهُ, وَلاَ رَازِقَ
غَيْرَهُ, اللهُ أَكْبَرُ لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلاَ
فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْبَصِيْرُ

Alhamdulillah al ladzi la yurja illa fadhluhu, wala raziqan illa ghairahu, Allahu akbar laisa kamitslihi syai'un fi al ardhi wala fi al-sama'i, wahuwa al-sami'u al-bashir.

"Segala puji bagi Allah Yang anugerah-Nya selalu diharapkan, dan Yang satu-satunya pemberi rizki. Allah Mahabesar.

Tidak ada sesuatu pun di bumi maupun di langit yang sama seperti Dua. Dialah yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat."

اللَّهُمَّ إِنِّى أَسْأَلُكَ فِى صَلَاتِيْ وَدُعَائِيْ بَرَكَةً تَطْهُرُ
بِهَا قَلْبِيْ، وَتَكْشِفُ بِهَا كَرْبِيْ، وَتُغْفَرُ بِهَا ذَنْبِيْ،
وَتَصْلُحُ بِهَا أَمْرِيْ، وَتُغْنَيْ بِهَا فَقْرِيْ، وَتَذْهَبُ
بِهَا شَرِّيْ وَتَكْشِفُ بِهَا هَمِّيْ وَغَمِّيْ، وَتَشْفِيْ
بِهَا سَقَمِيْ، وَتُقْضَى بِهَا دَيْنِيْ، وَتَجْلُوْ بِهَا حَزْنِيْ،
وَتَجْمَعُ بِهَا شَمْلِيْ، وَتَبْيَضُّ بِهَا وَجْهِيْ

Allahumma inni as-aluka fi shalati wa dua'i barakatan that-huru biha qalbi, wa tuksyifu biha karabi, watughfaru biha dzanbi, wa tashluhu biha amri, wa tughna biha faqri, wa tadzhabu biha syari, wa taksyifu biha hammi wa ghammi, wa tasyfi biha saqami, wa tuqdha biha dini, wa tajlu biha hazni, wa tajma'u biha syamli, wa tabyadh-dhu biha wajhi.

"Ya Allah, sesungguhnya dalam shalat dan doaku, aku mohon kepada-Mu keberkahan yang dapat membersihkan hatiku, membukakan kesulitanku, mengampuni dosaku, memperbaiki urusanku, mencukupi kemiskinanku, melenyapkan keburukanku, menghilangkan kebingungan serta kegelisahanku, menyembuhkan penyakitku, melunasi utangku, melapangkan kesedihanku, menyatukan urusanku, dan mencerahkan wajahku."

يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ, اللَّهُمَّ إِلَيْكَ مَدَدْتُ يَدَيَّ, وَفِيْمَا عِنْدَكَ عَظَمَتْ رَغْبَتِيْ, فَاقْبَلْ تَوْبَتِيْ, وَارْحَمْ ضَعْفَ قُوَّتِيْ, وَاغْفِرْ خَطِيْئَتِيْ, وَاقْبَلْ مَعْذِرَتِيْ, وَاجْعَلْ لِيْ مِنْ كُلِّ خَيْرٍ نَصِيْبًا, وَإِلَى كُلِّ خَيْرٍ سَبِيْلاً بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

Ya arhama al-rahimin, Allahumma ilaika madadtu yadayya, wafima indaka azhamat raghbati, faqbal taubati, warham dla'fa quwwati, waghfir khathiati, waqbal ma'dzirati. Waj'al li min kulli khairin nashiban, wa ila kulli khairin sabilan, birahmatika ya arhama al-rahimin.

"Wahai Sang Maha Penyayang di antara para penyayang. Ya Allah, kepada-Mu aku mengulurkan tangan. Aku begitu menginginkan apa yang ada pada-Mu. Tolong terimalah taubatku, sayangilah kekuatanku yang ternyata sangat lemah, ampunilah kesalahanku, terimalah alasanku, dan jadikan aku punya ikut andil bagian terhadap setiap kebajikan, dan juga memiliki cara untuk bisa menembus kepada setiap keutamaan. Aku selalu memohon rahmat-Mu, wahai Sang Maha Penyayang di antara para penyayang."

اللَّهُمَّ لاَ هَادِيَ لِمَنْ أَضْلَلْتَ, وَلاَ مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ, وَلاَ مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ, وَلاَ بَاسِطَ لِمَا قَبَضْتَ, وَلاَ مُقَدِّمَ لِمَا أَخَّرْتَ, وَلاَ مُؤَخِّرَ لِمَا

قَدَّمْتَ, اللّٰهُمَّ أَنْتَ الْحَلِيْمُ فَلاَ تَعْجَلْ, وَأَنْتَ الْجَوَّادُ فَلاَ تَبْخَلْ, وَأَنْتَ الْعَزِيْزُ فَلاَ تَذُلَّ, وَأَنْتَ الْمَنِيْعُ فَلاَ تُرَامُ, وَأَنْتَ الْمُجِيْرُ فَلاَ تُضَامُ, وَأَنْتَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

Allahumma, la hadiya liman adhlalta, wala mu'thiya liman mana'ta, wala mani'a lima a'thaita, wala basitha lima qabadhta, wala muqaddima lima akh-kharta, wala mu'akhkhira lima qaddamta. Allahumma, anta al-halimu fala ta'jal, wa anta al-jawwadu fala tabkhal, wa anta al-azizu fala tadzulla, wa anta al-mani'u fala turamu, wa anta al-mujiru fala tudhamu, wa anta ala kulli syai'in qadir.

"Ya Allah, tidak ada yang bisa menunjukkan sama sekali kepada siapa yang Engkau sesatkan, tidak ada yang bisa memberi sama sekali atas apa yang Engkau cegah, tidak ada yang bisa mencegah sama sekali atas apa yang Engkau berikan, tidak ada yang bisa menghamparkan sama sekali atas apa yang Engkau genggam, tidak ada yang bisa memajukan sama sekali atas apa yang Engkau tangguhkan, dan tidak ada yang bisa menangguhkan sama sekali atas apa yang Engkau majukan. Ya Allah, Engkau Maha Pesantun. Tolong jangan Engkau segerakan menghukum kami. Engkau Mahadermawan, tolong jangan kikiri kami. Engkau Mahamulia, tolong jangan Engkau hinakan kami. Engkau Mahakuat, tolong jangan incar kami. Dan Engkau Maha Melindungi, tolong jangan terlantarkan kami. Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu."

اللَّهُمَّ لاَ تَحْرِمْنِيْ سِعَةَ رَحْمَتِكَ, وَسُبُوْغَ نِعْمَتِكَ, وَشُمُوْلَ عَافِيَتِكَ, وَجَزِيْلَ عَطَائِكَ, وَلاَ تَمْنَعْ عَنِّيْ مَوَاهِبَكَ, لِسُوْءِ مَا عِنْدِيْ, وَلاَ تُجَازِنِيْ بِقَبِيْحِ عَمَلِيْ, وَلاَ تُصَرِّفْ وَجْهَكَ الْكَرِيْمَ عَنِّي بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

Allahumma, la tahrimni si'atarahmatika, wa subugha ni'matika, wa syumula afiyatika, wa jazila atha'ika, wala tamna' anni mawahibaka li su'i ma indi, wala tujazini bi qabihi amali, wala tusharif wajhaka al-karima anni birahmatika ya arhama al-rahimin.

"Ya Allah, tolong jangan Engkau halangi aku untuk terus merasakan luasnya rahmat-Mu, sejuknya nikmat-Mu, nyamannya kesehatan-Mu, dan curahan anugerah-Mu. Jangan Engkau halangi anugerah-anugerah-Mu dikarena keburukan yang ada padaku. Jangan Engkau balas aku karena jeleknya amalku. Dan jangan Engkau palingkan wajah-Mu yang mulia dariku. Aku selalu mengharapkan rahmat-Mu, wahai Sang Maha Penyayang di antara para penyayang."

اللَّهُمَّ لاَ تَحْرِمْنِى وَأَنَا أَدْعُوْكَ, وَلاَ تُخَيِّبْنِيْ وَأَنَا أَرْجُوْكَ, اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ يَا فَارِجَ الْهَمِّ, وَيَا كَاشِفَ الْغَمِّ, يَا مُجِيْبَ الدَّعْوَةِ الْمُضْطَرِيْنَ, يَا رَحْمَنَ الدُّنْيَا, يَا رَحِيْمَ الآخِرَةِ, إِرْحَمْنِيْ بِرَحْمَتِكَ

يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

Allahumma, la tahrimni wa ana ad'uka, wala tukhyibni wa ana arjuka. Allahumma, inni as-aluka ya farija al-hammi, wa ya kasyifa al-ghammi, ya mujiba da'wati al-mudhtharrin, ya rahmana al-dun-ya, ya rahima al-akhirat irhamni birahmatika, ya arhama al-rahimin

"Ya Allah, tolong jangan halangi aku saat aku sedang berdoa menyeru kepada-Mu. Tolong jangan kecewakan aku saat aku sedang mengharapkan-Mu. Ya Allah, sesungguhnya aku mohon kepada-Mu, wahai Tuhan yang melapangkan kesedihan, wahai Tuhan yang membuka kebingungan, wahai Tuhan yang mengabulkan doa orang-orang yang dalam keadaan terpaksa, wahai Tuhan yang pemurah di dunia, dan wahai sang Penyayang di akhirat, tolong rahmatilah aku dengan rahmat-Mu, wahai Sang Maha Penyayang di antara para penyayang."

اَللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ, وَبِكَ آمَنْتُ, وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ, وَبِكَ خَاصَمْتُ, وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ, فَاغْفِرْ لِيْ مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ, وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ, أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ, لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ, عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ, وَأَنْتَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ

Allahumma, laka aslamtu, wa bika amantu, wa alaika tawakkaltu, wa bika khashamtu, wa ilaika hakamtu, faghfir

li ma qaddamtu wama akh-khartu, wama asrartu wama a'lantu. Anta al-muqaddamu wa anta al-mu'akh-khiru, la ilaha illa anta al-awwalu wa al-akhiru wa al-zhahiru wa al-bathinu, alaika tawakkaltu wa anta rabbu al-arsyi al-azhim.

"Ya Allah, kepada Engkau aku pasrah, dengan Engkau aku beriman, terhadap Engkau aku bertawakkal, demi Engkau aku bertengkar, dan kepada Engkau aku memutuskan. Tolong ampunilah dosaku yang telah lalu dan yang akan datang, yang aku lakukan dengan terang-terangan maupun yang aku lakukan secara diam-diam. Engkaulah yang Maha Terdahulu, dan Engkaulah yang Maha Terakhir. Tidak ada tuhan sama sekali selain Engkau yang Maha Pertama, Maha Terakhir, Mahalahir, dan Mahabatin. Kepada Engkau aku berpasrah diri. Dan Engkau adalah sang pemilik Arasy yang agung.

اَللَّهُمَّ آتِ نَفْسِيْ تَقْوَاهَا، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ
زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلاَهَا، يَا رَبَّ الْعَالَمِيْنَ، اللَّهُمَّ
إِنِّيْ أَسْأَلُكَ مَسْأَلَةَ الْبَائِسِ الْفَقِيْرِ، وَأَدْعُوْكَ دُعَاءَ
الْمُفْتَقِرِ الذَّلِيْلِ، لاَ تَجْعَلْنِيْ بِدُعَائِكَ رَبِّ سَقِيًّا،
وَكُنْ رَبِّيْ رَءُوْفًا رَحِيْمًا يَا خَيْرَ الْمُئَوَّلِيْنَ، يَا أَكْرَمَ
الْمُعْطِيْنَ، يَا رَبَّ الْعَالَمِيْنَ، اللَّهُمَّ رَبُّ جِبْرِيْلَ
وَمِيْكَائِيْلَ وَإِسْرَافِيْلَ وَعِزْرَائِيْلَ، أَعْصِمْنِيْ مِنْ
فِتَنِ الدُّنْيَا وَوَفِّقْنِيْ لِمَا تُحِبُّ وَ تَرْضَى، وَثَبِّتْنِيْ

بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِيْ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِيْ الآخِرَةِ، وَلاَ تُضَلِّنِيْ بَعْدَ أَنْ هَدَيْتَنِيْ، وَكُنْ لِيْ عَوْنًا وَمُعِيْنًا وَحَافِظًا وَنَاصِرًا. آمِيْنَ يَا رَبَّ الْعَالَمِيْنَ

Allahumma, ati nafsi taqwaha wa zakkaha, anta khairu man zakkaha, anta waliyyuha wa maulaha, ya rabba al-alamin. Allahumma, inni as-aluka mas'alata al-ba'isi al-faqiri, wa ad'uka dua' al muftaqir al-dzalili, la taj'alni bi dua'ika rabbi saqiyyan, wakun rabbi raufan rahiman ya khaira al-mu'awwilin, ya akrama al-mu'thin, ya rabba al alamin. Allahumma, Rabbi Jibrila wa Mikaila wa Israfila wa Izraila, i'shimni min fitan al dun-ya, wa wafiqni lima tuhibbu wa tardha, wa tsabbitni bi al-qauli al-tsabiti fi al-hayati al-dun-ya wa fi al-akhirat, wala tudhilni ba'da an hadaitani, wa kun li aunan wa mu'inan wa hafizhan wa nashiran, amin ya Rabba al alamin.

"Ya Allah, tolong berikan ketakwaan dan kebersihan kepada jiwaku, karena Engkaulah sebaik-baik yang membersihkannya. Engkau adalah pelindung dan penyayangnya, wahai Tuhan seru semesta alam. Ya Allah, sesungguhnya aku mohon kepada Engkau sebagai permohonan orang yang sengsara dan miskin, aku berdoa kepada Engkau sebagai doa orang yang sangat membutuhkan pertolongan lagi hina. Dengan doaku kepada-Mu ini jangan jadikan aku orang yang celaka. Tolong sayangi dan kasihanilah aku, wahai yang terbaik di antara para pengasih, wahai yang paling dermawan di antara para pemberi, dan wahai Tuhan seru semesta alam. Ya Allah, Tuhan Jibril, Mikail, Israfil, dan Izrail, tolong jagalah aku dari fitnah-fitnah

dunia, bimbinglah aku pada apa yang Engkau sukai serta Engkau ridhai, mantapkan aku pada ucapan yang mantap di dunia dan di akhirat, jangan Engkau sesatkan aku setelah Engkau tunjukkan aku, dan tolong jadilah Engkau sebagai yang menolong, yang membantu, yang menjaga, dan yang membela aku, wahai Tuhan seru semesta alam. Tolong, kabulkan doaku, wahai Sang Maha Penyayang di antara para penyayang."

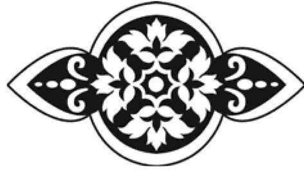
اَللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِيْ وَاقْبِلْ عَثْرَتِيْ، وَاحْفِظْنِيْ مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِن خَلْفِيْ، وَعَنْ يَمِيْنِيْ وَعَنْ شِمَالِيْ، وَمِنْ فَوْقِيْ وَمِنْ تَحْتِيْ، وَلاَ تَجْعَلْنِيْ مِنَ الْغَافِلِيْنَ، اللَّهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الصَّبْرَ عِنْدَ الْقَضَاءِ، وَمَنَازِلَ الشُّهَدَاءِ، وَعَيْشَ السُّعَدَاءِ، وَالنَّصْرَ عَلَى الْأَعْدَاءِ، وَمُرَافَقَةَ الْأَنْبِيَاءِ، يَا رَبَّ الْعَالَمِيْنَ. آمِيْنَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

Allahumma, ustur aurati waqbal atsrati, wahfizhni min baina yadayya wa min khalfi wa an yamini wa an syimali, wa min fauqi, wamin tahti, wala taj'alni min al-ghafilin. Allahumma, inni as-aluka al-shanra inda al-qadha', wa-manazila al-syuhada', wa 'aisya al-su'ada', wa al-nushra ala al-a'da, wa murafaqat al anbiya', ya Rabba al-alamin. Amin, ya arhama al rahimin.

"Ya Allah, tolong tutupi aibku dan terimalah alasan kesalahanku. Jagalah aku dari arah depan dan belakang, dari

arah kanan dan kiri, serta dari atas dan bawah. Jangan jadikan aku termasuk orang-orang yang lalai. Ya Allah, sesungguhnya aku mohon kepada-Mu kesabaran menerima suratan takdir, kedudukan para syuhada', kehidupan orang-orang yang bahagia, kemenangan atas musuh-musuh, dan menemani para nabi, wahai Tuhan seru semesta alam. Tolong kabulkan doaku, wahai Sang Maha Penyayang di antara para penyayang."





Kebahagiaan Sejati

Sekarang saya ingin mengetahui makna kebahagiaan yang sejati.

Jawaban

Pada hakekatnya tidak ada seorang pun yang bisa memungkiri bahwa setiap orang pasti mencari kebahagiaan, atau ia ingin hidup bahagia. Di antara mereka ada yang mencari kebahagiaan dunia saja. Dan di antara mereka ada yang setelah berpikir dan merenung, kemudian ia baru berusaha mencari kebahagiaan dunia serta akhirat. Dia inilah termasuk orang yang benar-benar beriman kepada Allah serta hari Kiamat.

Tetapi kendatipun perkembangan sarana-sarana materi, kesejahteraan, dan lain sebagainya yang dicari oleh setiap orang dan dianggap sebagai sumber utama untuk mewujudkan kebahagiaan begitu pesat; seperti harta atau pangkat atau kedudukan atau sarana-sarana informasi, namun hasil beberapa kajian serta penelitian menyatakan bahwa orang-orang yang secara lahiriah diduga hidup bahagia atau menikmati berbagai sarana kebahagiaan, namun pada hakekatnya mereka justru sering mengalami keresahan, ketegangan, depresi, stres, ketakutan, kecemasan, dan rasa tidak aman.

Berikut ini penjelasan singkat tentang makna kebahagiaan yang sejati.

Menurut sebagian orang, sesungguhnya bahagia ialah terpenuhinya semua kebutuhan, terlebih keinginan mewujudkan jatidiri.

Menurut Socrates, sesungguhnya kebahagiaan ialah kepuasan.

Plato menganggap kebahagiaan sebagai keutamaan-keutamaan jiwa (seperti bijaksana, pemberani, menjaga kesucian, dan keadilan), dengan mengabaikan tentang keselamatan badan. Jadi menurutnya, kebahagiaan hanya terletak pada kebesaran jiwa saja.

Sementara Aristotles menganggap kebahagiaan sebagai karunia dari Tuhan yang terdiri dari lima poin:

- Kesehatan jasmani dan rohani.
- Mendapatkan kekayaan dan bisa menggunakannya dengan baik.
- Sukses dalam pekerjaan dan mewujudkan keinginan-keinginan.
- Memiliki akal sehat, pikiran yang cemerlang, dan keyakinan yang benar.
- Memiliki reputasi yang baik, dan dihargai serta dimuliakan oleh orang lain.

Aristotles membagi kebahagiaan menjadi 4 (empat) tingkatan:

Pertama, kebahagiaan rohani dan jasmani dalam sukses mencari kenikmatan-kenikmatan yang dapat diindra.

Kedua, kebahagiaan rohani dan jasmani dalam mencari kenikmatan-kenikmatan yang tidak dapat diindra.

Ketiga, kebahagiaan yang kita peroleh dari hasil ilmu pengetahuan yang kita miliki.

Keempat, ini adalah tingkat kebahagiaan yang paling tinggi, dan yang kita dapatkan dari amal kebajikan secara murni. Artinya, siapa melakukan kebaikan ia akan dibalas kebaikan.

Ilmu jiwa moderen tidak menaruh interes terhadap substansi atau bentuk kebahagiaan bagaimana seseorang disebut bahagia. Banyak psikolog yang membuat metode-metode dan program-program untuk mengembangkan perasaan bahagia, dan menekan perasaan gelisah, tegang, serta cemas dalam hidup ini. Menurut mereka, kebahagiaan seseorang akan melahirkan perasaan aman, nyaman, cukup, layak, puas terhadap diri sendiri maupun orang lain, menghargai serta menikmati pekerjaan, dan menerima kehidupan serta iman. Ini berarti yang disebut bahagia ialah orang yang menikmati kesehatan jiwa.

Para psikolog sepakat atas empat (4) hal yang menjadi pilar bagi kebahagiaan seseorang:

1. Sehat fisik dari semua penyakit dan memiliki anggota-anggota tubuh yang normal serta berfungsi sebagaimana mestinya.
2. Percaya diri, mampu mengembangkannya untuk usaha-usaha yang produktif, menjaganya supaya tidak menyimpang, memenuhi kebutuhan-kebutuhannya secara proporsional, dan mendorongnya untuk tetap setia pada semua tanggung jawabnya dalam mengembangkan serta memakmurkan kehidupan. Kebahagiaan itu terletak pada bekerja keras dan sungguh-sungguh bukan pada sikap malas dan menganggur, pada usaha-usaha yang bermanfaat bukan pada usaha-usaha yang justru menimbulkan mudharat dan jahat, pada melakukan kewajiban-kewajiban bukan

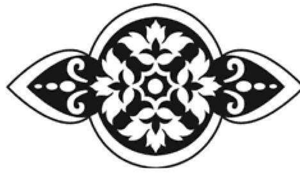
pada melakukan pelanggaran-pelanggaran terhadapnya, pada menjauhi kesenangan-kesenangan yang menyimpang bukan pada mencarinya, pada aktivitas-aktivitas kemanusiaan yang luhur demi mewujudkan tujuan-tujuan yang mulia bukan pada mewujudkan tujuan-tujuan yang rendah dan mengejar kenikmatan-kenikmatan yang bersifat sementara.

3. Mencintai orang lain dan ingin sekali membahagiakannya. Kebahagiaan adalah perasaan-perasaan insani dan amal-amal sosial yang berisi pengorbanan demi orang banyak serta menyayangi mereka.
4. Iman. Seseorang yang bahagia pasti punya agama yang diyakini dan ditekuninya. Agama membuat hidup kita kaya dan penuh makna. Dan iman kita adalah salah satu kekuatan yang kita bisa hidup dengan perantaranya. Ketika kita menyerah pada kehendak Allah *Ta'ala*, maka terciptalah kebahagiaan di antara kita. Kita tidak akan goyah oleh segala bencana yang terjadi di hadapan kita. Mencintai Allah, mematuhi perintah-perintah-Nya, dan menjaga pesan-pesan-Nya bisa membuat kehidupan kita sesuai yang diinginkan. Seseorang tidak akan merasa gelisah atau bimbang kalau ia tetap percaya bahwa sesungguhnya Allah *Ta'ala*lah yang mengatur semua urusan. Berkat perhatian serta kelembutan Allah, segala sesuatu akan berakhir dengan sebaik mungkin. Imanlah yang memberi kita harapan, keridhaan, dan keberanian. Dan juga imanlah yang menjaga kita dari rasa cemas dan tegang, serta membuat hidup kita ini jadi penuh makna.

Menurut seorang penyair, kebahagiaan ialah takwa. Ia mengatakan,

Aku lihat bahagia tidak ada
pada tumpukan harta yang berlimpah
tetapi yang bertakwalah itulah
orang yang bahagia.





Ketangguhan Mental

Bagaimana supaya seseorang bisa memiliki ketangguhan mental untuk menghadapi serta mengatasi masalah-masalah yang datang kepadanya?

Jawaban

Di dalam hidup kita ini ada banyak kendala yang membuat kita terkadang merasa sesak atau menimbulkan krisis untuk sementara waktu. Betapapun seseorang perlu memiliki kecakapan-kecakapan yang bisa membantunya punya ketangguhan mental demi mengatasi kendala-kendala tersebut. Ketahanan mental itu mirip dengan vitalitas kebalikan pada penyakit-penyakit yang menyerang fisik.

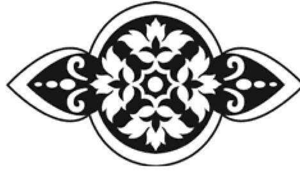
Berikut ini beberapa saran penting untuk menguatkan perangkat ketahanan mental.

Seseorang harus memiliki pemahaman-pemahaman yang cermat, dan mengarahkannya secara benar. Di antara pemahaman-pemahaman tersebut ialah:

- Keyakinan-keyakinan. Seseorang harus punya keyakinan yang benar dan akidah yang mantap. Sebab, dengan akidah yang lemah ia akan mudah mengeluh, merasa tidak sabar, dan takut pada hal-hal yang sebenarnya hanya sepele.

- Pengarahan-pengarahan: seseorang harus memiliki arah yang tetap dan jelas. Ia tidak boleh memiliki kepribadian atau arahan-arahan yang beragam, karena hal itu akan menimbulkan ketidakpastian dan kelabilan yang pada gilirannya akan menimbulkan kegoncangan.
- Perasaan-perasaan: seseorang harus bisa mengendalikan perasaan-perasaannya, dan tidak membiarkan orang lain yang justru mengendalikannya.
- Harapan-harapan: harapan seseorang harus sesesuai dengan kadar kemampuan kepribadian serta potensi-potensinya. Selain itu, ia harus bersikap realistis terhadap semua keinginan atau ambisi-ambisinya.
- Pikiran-pikiran: seseorang harus bersikap logis dan realistis. Selain itu, sedapat-dapatnya ia harus bisa menjauhi memikirkan hal-hal yang bersifat fiktif alias jauh dari kenyataan.
- Pengalaman-pengalaman: seseorang harus memiliki pengalaman-pengalaman dan pengetahuan-pengetahuan yang dapat membantunya berinteraksi dengan orang lain serta menjalani hidupnya dengan aman, dengan syarat pengalaman serta pengetahuan tersebut harus beragam.
- Ingatan-ingatan: seseorang harus memiliki ingatan-ingatan yang dapat mendorongnya untuk terus maju, bukan justru menjadi batu sandungan yang dapat menjegal hidupnya serta membawanya kepada kegagalan serta penyesaalan.





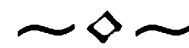
Kenapa dengan Semua Ini?

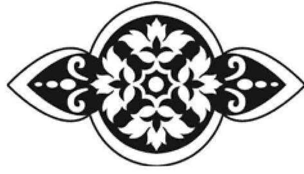
Sekarang Anda perlu mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut ini kepada diri Anda sendiri.

- Kenapa Anda tidak menyadari diri Anda dan nilai jatidiri Anda dalam hidup ini?
- Kenapa Anda tidak bisa menghargai diri Anda selaku seorang wanita cantik yang telah diciptakan oleh Allah *Ta'ala* sebagai rahmat?
- Kenapa Anda tidak berusaha mewujudkan jatidiri Anda dalam salah satu bidang kehidupan?
- Kenapa Anda tidak mengambil sikap secara proporsional?
- Kenapa Anda tidak berbuat dalam batas-batas kapasitas Anda?
- Kenapa Anda tidak berani mengatasi problem-problem dan menerjang hambatan-hambatan yang menghadang Anda?
- Kenapa Anda tidak bisa dengan baik memahami diri Anda dan orang-orang di sekitar Anda?
- Kenapa Anda tidak mau menikmati setiap detik dalam hidup Anda?
- Kenapa Anda tidak melakukan kewajiban-kewajiban Anda sebaik mungkin?

- Kenapa Anda merasa takut terhadap sesuatu yang tidak diketahui di alam gaib akan mempengaruhi kebahagiaan Anda?
- Kenapa Anda tidak merasa bahwa Anda menghormati kaidah-kaidah Islam?
- Kenapa Anda tidak berani mengatakan *tidak* kepada teman-teman Anda yang tidak baik?
- Kenapa Anda tidak bisa mengembangkan waktu Anda dengan optimal?
- Kenapa Anda justru membantu orang lain untuk memainkan perasaan Anda?
- Kenapa Anda suka menunda-nunda pekerjaan hari ini sampai besok?
- Kenapa Anda tidak memanfaatkan setiap ilmu pengetahuan yang Anda miliki?
- Kenapa Anda membiarkan diri Anda di bawah pengaruh berbagai iklan serta media massa?
- Kenapa Anda tidak bisa hidup dengan baik setiap saat?
- Kenapa Anda enggan menghadapi fakta kehidupan Anda?
- Kenapa Anda tidak mau membantu orang lain meraih sukses dan bahagia?
- Kenapa Anda lari dari tanggung jawab dan menyerahkannya kepada orang lain?
- Kenapa Anda merasa dizalimi dalam hidup ini?
- Kenapa Anda memandang orang lain dengan pandangan dengki atau Anda menganggap ia lebih baik daripada Anda?
- Kenapa Anda biarkan persoalan-persoalan tanpa mau mencari solusinya?

- Kenapa Anda tidak mau terus-menerus mengembangkan diri Anda, akal Anda, dan pikiran Anda?
- Kenapa Anda tidak takut hati Anda berdusta, dengki, mempergunjing, dan mengadu domba?
- Kenapa Anda sombong terhadap teman-teman Anda serta orang-orang di sekeliling Anda?
- Kenapa Anda tidak mau mengatasi semua masalah di sekitar Anda seperti merokok, menenggak minuman keras, dan lain sebagainya?
- Kenapa Anda tidak mau belajar dari kesalahan-kesalahan orang lain?
- Kenapa Anda tidak mengambil suri teladan dari kehidupan orang-orang yang sukses dan orang-orang yang salih?





Penutup

Sesungguhnya kita telah mengayunkan beberapa langkah yang membutuhkan langkah-langkah sesudahnya, beberapa pelaksanaan yang membutuhkan kelestarian, dan beberapa keterampilan yang membutuhkan dukungan terus-menerus. Setiap ilmu itu diukur sejauh mana manfaatnya, setiap amal itu memerlukan keikhlasan, dan semua yang telah dikemukakan tadi memerlukan kepribadian yang kuat.

Di antara yang mendukung kepribadian yang kuat ialah sebagai berikut.

- Harus bisa mengerti hakikat dirinya.
- Harus bisa mengetahui kemampuannya untuk menempatkan dirinya secara proporsional.
- Harus bisa berusaha mendapatkan teman-teman dekat.
- Harus bisa menentukan tujuan sesuai dengan kapasitas-kapasitasnya.
- Harus bisa mengembangkan diri.
- Harus bisa menilai kepribadiannya.

Kebahagiaan itu merupakan simpanan sangat mahal di mana setiap orang yang berakal merasa perlu untuk mencarinya dengan bersungguh-sungguh. Tidak ada kebahagiaan yang bisa

dicapai tanpa harus berinteraksi dengan masyarakat di mana seseorang hidup di tengah-tengah mereka.

Dan di antara hal penting yang dapat mendorong seseorang untuk bisa berinteraksi dengan masyarakat ialah sebagai berikut.

- Bersikap seimbang, tenang, cenderung pada stabilitas, dan tidak tegang.
- Keselarasan sosial dan kelapangan jiwa.
- Seimbang dalam berfantasi dan berangan-angan.
- Menerima kondisi sosial dan politik dalam masyarakat.
- Memiliki visi dan misi.

Sekarang setiap wanita harus bisa menikmati kebajikan-kebajikan yang telah dikaruniakan oleh Allah *Ta'ala* kepadanya, dan menikmati apa yang terbaik dalam hidupnya. Jika menghadapi suatu masalah atau krisis, itu bukan berarti kiamat. Dari beberapa hal yang telah dikemukakan sebelumnya, kita belajar bagaimana cara mengatasi persoalan-persoalan dan bagaimana menghadapi berbagai krisis.

Setiap wanita juga harus tahu bahwa hidup itu bukan akhir segala sesuatu. Tetapi yang disebut akhir ialah surga berikut nikmat-nikmatnya. Anda harus meletakkan akhirat selalu di depan mata Anda. Namun dalam waktu yang sama Anda boleh menikmati dunia dan tidak melupakan bagian darinya.

Seorang wanita harus selalu ingat bahwa sesungguhnya ilmu, membaca, dan pengetahuan adalah kunci-kunci bagi setiap kebaikan. Supaya Anda bisa mewujudkan apa yang Anda inginkan, Anda tidak boleh melupakan kunci-kunci tersebut, dan selalu berusaha untuk mendapatkannya dengan berbagai cara dan sarana.

Pada akhir tulisan ini kita berharap bisa memperoleh kebaikan. Sepanjang kita tetap berada di jalan yang sama, dengan izin Allah kita pasti akan bertemu. Namun kita harus bersabar, terus berusaha dengan serius, dan berupaya untuk mengembangkan kemampuan diri. Kami berharap semoga kita semua senantiasa memperoleh kesuksesan, pertolongan, kebahagiaan, dan ketenangan.

Doktor Sa'ad Riyadh.

